

Bufferkurs

*En undersøkelse av hvem som
opp søker kurset og hvilket utbytte de har av det*

Marte-Kari Nesheim Løve og May-Helen Høyer Jordheim



Hovedoppgave ved Psykologisk institutt

UNIVERSITETET I OSLO

Oktober 2014

Bufferkurs

– En undersøkelse av hvem som oppsøker kurset og hvilket utbytte de har av det

Skrevet av May-Helen Høyer Jordheim og Marte-Kari Nesheim Løve

Innlevert som hovedoppgave ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo, høsten 2014

© May-Helen Høyer Jordheim og Marte-Kari Nesheim Løve

2014

Bufferkurs. *En undersøkelse av hvem som oppsøker kurset og hvilket utbytte de har av det*

May-Helen Høyer Jordheim og Marte-Kari Nesheim Løve

<http://www.duo.uio.no>

Sammendrag

Forfattere: May-Helen Høyer Jordheim og Marte-Kari Nesheim Løve

Tittel: Bufferkurs

Veileder: Odd Arne Tjersland

Bakgrunn/problemstilling:

Bufferkurset har siden 2007 blitt tilbudt norske par som ønsker å arbeide med samlivet.

Denne undersøkelsen ser på demografiske kjennetegn ved deltakerne, hvordan de opplever parforholdene sine og om de opplever det som nyttig å gå på kurset.

Metode:

113 personer deltar i undersøkelsen, som er en kvantitativ studie med bruk av spørreskjema som metode. Deltakerne er hentet fra 11 Bufferkurs i flere deler av landet, fra siste del av 2013 til juni 2014. Respondentene har fylt ut et spørreskjema før første kursgang, og et i slutten av siste kursgang. Dataene er i hovedsak analysert ved hjelp av frekvensanalyser og t-tester.

Resultater:

Deltakerne i studien synes å være ressurssterke par. De er høyt utdannet, har oftest holdt sammen i flere år, har felles barn og virker gjennomgående å være relativt tilfredse med mange sider av samlivet. De opplever imidlertid å streve med enkelte områder. Seksualliv, kommunikasjon og totalopplevelsen av parforholdet er de områdene som skåres lavest på mål av tilfredshet. Deltakerne oppgir å være motiverte og har stor tro på at de vil få utbytte av Bufferkurset. I etterkant av kurset svarer et stort flertall at det har vært nyttig for dem å delta, og gjennomgående skårer de høyere på tilfredshet på de fleste områder. For begge kjønn er endringene statistisk signifikante på opplevelsen av kommunikasjon og totalopplevelsen av parforholdet. Det er i stor grad kvinnene som tar initiativ til å gå på Bufferkurs, og de skårer også jevnt over lavere på tilfredshet enn mennene før kurset. Det er imidlertid kvinnene som i etterkant av kurset oppgir størst endring.

Studien er et selvstendig forskningsprosjekt, med noe økonomisk støtte fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet.

Forord

Vi er så glade for alle som har hjulpet oss med å komme i mål med denne oppgaven, og det er mange som fortjener stor takk:

Det har vært et privilegium å ha en hovedveileder med så stor erfaring og faglig tyngde som Odd Arne Tjersland. Takk for gode innspill og for oppmuntring kombinert med realisme. Det har vært godt med en veileder som har vist så stor fleksibilitet og forståelse for at også mye utenom studiene tar tid og energi til tross for at man er motivert for å jobbe med oppgaven.

Takk til Anne Marie Halberg for all hjelp og stor tålmodighet i arbeidet med analysene av datamaterialet.

Takk til Anne Marie Fosse Teigen for entusiasme og praktisk tilrettelegging i startfasen av prosjektet. Det har vært fint at den med best oversikt over Bufferkurset har vært tilgjengelig for oss, men samtidig vært opptatt av at vi skulle gjøre prosjektet selvstendig og uavhengig.

Takk til alle positive kursledere som ga av kurstiden og administrerte spørreskjemaene for oss, og til alle deltakerne på Bufferkursene som tok seg tid til å svare.

Takk til Trygve W. Jordheim og Grethe Nesheim for korrekturlesning.

Takk til medstudenter og venner, og spesielt stor takk til familiene våre for oppmuntring og støtte gjennom hele prosessen.

Innholdsfortegnelse

1	Innledning.....	1
2	Teori	2
2.1	Bruk av grupper i psykologisk arbeid	2
2.1.1	Historisk utvikling.....	2
2.1.2	Psykoedukasjonsgrupper.....	2
2.2	Hva er samlivskurs?.....	3
2.2.1	Historisk utvikling.....	3
2.2.2	Har samlivskurs effekt?.....	5
2.2.3	For hvem har samlivskursene effekt?.....	7
2.2.4	På hvilket tidspunkt er samlivskurs mest effektivt for parforholdet?	8
2.3	Bufferkurset	9
2.3.1	Om Bufferkurset.....	9
2.3.2	Sammenligning av PREP og Bufferkurset	12
3	Metode	17
3.1	Problemstilling.....	17
3.2	Metode og design	18
3.3	Spørreskjemaet	19
3.4	Datainnsamling	20
3.4.1	Utselgelse av aktuelle Bufferkurs til undersøkelsen.....	20
3.4.2	Innhenting av data	21
3.4.3	Utfordringer knyttet til innhenting av data.....	21
3.4.4	Hvor stort ble utvalget?	23
3.5	Analyse av data	23
4	Resultater	25
4.1	Hva kjennetegner deltakerne på Bufferkurset?.....	25
4.1.1	Kjønn, sivil status, lengde på parforholdet, alder og barn	25
4.1.2	Utdanning.....	25
4.1.3	Tidligere kurs eller parterapi	26
4.1.4	Initiativ til å gå på Bufferkurs.....	27
4.1.5	Motivasjon og håp om endring	27
4.2	Deltakernes opplevelse av parforholdet	28
4.2.1	Hva fungerte godt og hva strevde de med i parforholdet	28
4.2.2	Innsikt i partners opplevelse.....	31
4.2.3	Emosjoner.....	32
4.3	Hadde deltakerne nytte av Bufferkurset?	33
4.3.1	Opplevd nytteverdi	33
4.3.2	Endring i parforholdet.....	34
5	Diskusjon	37
5.1	Innledning.....	37
5.2	Hvem deltok på Bufferkursene i undersøkelsen	37
5.2.1	Demografiske kjennetegn	37
5.2.2	Opplevelse av parforholdet og forventninger til kurset	39
5.2.3	Forskjeller og likheter hos kvinner og menn ved kursstart.....	40
5.3	Hva var utfallet for deltakerne.....	43

5.3.1	Endringer i tilfredshet	43
5.3.2	Emosjoner	45
5.3.3	Ble kurset opplevd som nyttig?	46
5.4	Generelle betraktninger om Bufferkurset	46
5.4.1	Deltakere på Bufferkurset	46
5.4.2	Bufferkurset som gruppetilbud	47
5.4.3	Har Bufferkurset effekt sammenlignet med andre kurs?	48
5.5	Samlivskurs – for hvem?	48
6	Oppsummering	50
	Litteraturliste	51
	Vedlegg / Appendiks	54
	Appendiks 1: Ulike samlivskurs i Norge	55
	Appendiks 2: Mortensen og Thuens spørsmål for å kartlegge samlivskurs	57
	Appendiks 3: Spørreskjema T1	58
	Appendiks 4: Spørreskjema T2	62
	Appendiks 5: Tilleggstabeller: Tilfredshet med ulike sider av parforholdet	66
	Appendiks 6: Tilleggstabeller: Innsikt i partnerens opplevelse	69

1 Innledning

Statistisk Sentralbyrå anslår at 4 av 10 inngåtte ekteskap i Norge vil ende i skilsmisse dersom mønsteret fra 2013 opprettholdes (Statistisk Sentralbyrå (SSB), 2014). I tillegg til disse opplever mange samboende par å gå fra hverandre, uten at det finnes konkrete tall for dette. Samlivsbrudd er forbundet med en rekke negative konsekvenser, både psykososialt og samfunnsøkonomisk. Statlige midler bevilges årlig til forebyggende samlivstiltak, og blant disse er samlivskurs. Bufferkurset har siden 2007 blitt tilbudt par som strever med forholdet eller ønsker å få det bedre, både i regi av offentlige familievernkontor og private aktører. Bufferkurset er basert på forskning om hva som skaper gode parforhold, men det er hittil gjort lite forskning på selve Bufferkurset. Det ble i 2012 gjennomført en kvalitativ undersøkelse som brukte diskursanalyse for å se på hvordan kursheftet var bygget opp og hvordan tre par opplevde å delta på kurset. Bortsett fra dette er det ikke gjort noen formell studie.

Vi har gjennom snart 6 års psykologistudier vært opptatt av det som har med barn, ungdom og familier å gjøre. Det var derfor naturlig å lete etter et hovedoppgaveprosjekt innenfor denne retningen. I Psykologisk institutts oversikt over aktuelle hovedoppgaveprosjekter oppdaget vi våren 2013 muligheten for å studere Bufferkurset. Vi syntes dette høstes interessant ut og opplevde det som spesielt aktuelt ettersom det er få som skriver hovedoppgaver innen familievernfeltet. Dessuten gjøres det relativt lite forskning på dette i Norge sammenlignet med andre områder. Vi ønsket å vite mer om hva som kjennetegner deltakerne som går på Bufferkurs og hvilket utbytte de opplever å få av kurset.

Ved å ta kontakt med Bufferkursets utvikler Anne Marie Fosse Teigen startet prosessen som resulterte i en kvantitativ studie. Via Familievernkontoret i Follo ble det søkt om og innvilget 60.000 kr fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet til forskning på Bufferkurset. Vi har formelt sett vært ansatt i prosjektstillinger ved Follo familievernkontor og fått tilgang på noen av disse midlene, til lønn og utgiftsdekning i datainnsamlingsperioden.

2 Teori

2.1 Bruk av grupper i psykologisk arbeid

2.1.1 Historisk utvikling

Det er grunn til å tro at mennesker til alle tider har brukt grupper til ulike formål som kan gagne både gruppen og enkeltindivider. Det er også grunn til å tro at man svært tidlig har sett at bruk av grupper kan være fordelaktig i arbeidet med å bedre menneskets helse.

Tross dette var det først på starten av 1900-tallet at man begynte å bruke profesjonelt ledede hjelpegrupper. Den amerikanske legen Joseph Pratt startet i 1905 hjelpegrupper for pasienter med tuberkulose. Han hadde som mål å lære pasientene om stell og hvordan de kunne ta best vare på seg selv i eget hjem. Pratt brukte etter dette gruppetilnærmingen på flere grupper, bl.a. pasienter med psykosomatiske lidelser. Få år etter dette begynte presten og psykiateren Cody Marsh å bruke grupper når han behandlet sine psykisk syke pasienter. Flere psykiatere fulgte etter, de fleste med en psykoanalytisk tilnærming, men etter hvert også andre, som for eksempel Jacob Morenos psykodrama-tilnærming (Sheidlinger, 1994).

Under andre verdenskrig oppstod et stort antall pasienter med behov for hjelp til psykiske lidelser, men antallet profesjonelle med kompetanse var begrenset. Å hjelpe disse pasientene ved hjelp av tradisjonell individualterapi ville bety at svært mange ikke fikk hjelp. Løsningen ble da i langt større grad enn tidligere å behandle pasientene i grupper.

Bruken av gruppeterapi fortsatte å øke i årene etter andre verdenskrig, og behandlerne brukte egne terapeutiske retninger som utgangspunkt for å forme gruppearbeidet. Dermed ble teoretiske og terapeutiske retninger som tidligere ble brukt i individualterapi nå også brukt i behandling av grupper, noe som gjorde gruppetilbudet mer mangfoldig. I tillegg ble det utviklet grupper med andre formål enn ren terapi, som for eksempel psykoedukasjonsgrupper, selvutviklingsgrupper og selvhjelpsgrupper. (Sheidlinger, 1994).

2.1.2 Psykoedukasjonsgrupper

Psykoedukasjonsgrupper har som primærhensikt å gi undervisning om et psykologisk emne (Gladding, 1995, referert av Brown, 2011, s. 8). De brukes i arbeid med alle aldersgrupper og

i en rekke ulike settinger, som for eksempel på sykehus, universiteter og i det militære (Brown, 2011). Psykoedukasjonsgrupper skiller seg altså fra terapeutiske grupper, da formålet ikke er å gi deltakerne terapi, men kunnskaper og ferdigheter innenfor et gitt psykologisk område.

Samlivskurs har flere elementer som gjør at de i hovedsak kan beskrives som psykoedukasjonsgrupper. I samlivskursgruppene får deltakerne kunnskap om – og lærer ferdigheter knyttet til – utfordringer i relasjonen til partneren. I tillegg har samlivskursene elementer fra terapi, da mange kurs har som mål at deltakerne skal kunne oppleve kognitiv, emosjonell og adferdsmessig endring. Et av de best kjente samlivskursene som er utviklet, er Bernhard Guerny Jr.s Relationship Enhancement-program. I dette programmet brukes både forelesninger og ferdighetstrening i hvert kursmøte. I tillegg får deltakerne hjemmeoppgaver mellom møtene for å sikre overføring av kunnskapen fra kursene til deltakernes hverdag (Nichols, 2013). Målet er å gi deltakerne innsikt i egne konflikter, hjelpe dem til å uttrykke egne følelser, akseptere den andres følelser, forhandle og jobbe gjennom problemer og lære å oppnå tilfredsstillelse gjennom å bli emosjonelle partnere (Ginsberg, 2000, referert av Nichols 2013, s. 239). Et annet internasjonalt kjent samlivskurs er PREP (Prevention and Relationship Enhancement Program), utviklet av Floyd, Markman, Kelly, Blumberg og Stanley. Dette er blant de samlivskursene det har blitt gjort mest empirisk forskning på (Nichols, 2013). I tillegg til de internasjonalt kjente kursene, er det også utviklet kurs på nasjonalt og lokalt nivå. Eksempler på dette fra Norge er kursene ”Fortsatt Foreldre” og ”Bufferkurs for par”.

2.2 Hva er samlivskurs?

2.2.1 Historisk utvikling

Ifølge Hunt, Hof og DeMaria (1998) stammer de første samlivskursene fra Spania på begynnelsen av 1960-tallet. De ble holdt av den romersk-katolske kirken og hadde som utgangspunkt å hjelpe familiemedlemmer til å forholde seg bedre til hverandre. Fra Spania kom kursene raskt til USA, også der i regi av den romersk-katolske kirke. De spredte seg raskt, og på midten av 1970-tallet kom versjoner av samlivskurs utviklet av andre enn den romersk-katolske kirken til. I dag finnes det samlivskurs utviklet både innenfor religiøse og livssynsneutrale rammer. Kurs utviklet innenfor en religiøs ramme kan tilbys par i ikke-

religiøse settinger, og kurs som er utviklet innenfor en livssynsnøytral ramme kan tilbys par i religiøse settinger, som for eksempel i en kirke.

De fleste samlivskurs har som mål å gi ferdigheter som kan hjelpe deltakerne å opprettholde gode parforhold, og å forebygge sannsynlige fremtidige problemer (Mortensen & Thuen, 2007). Kursene består ifølge Halford, Markman, Kline og Stanley (2003) vanligvis av fire komponenter: bevisstgjøring, feedback/tilbakemelding, kognitiv endring og ferdighetstrening:

- Bevisstgjøring: overføring av informasjon, avklaring av forventninger og økning av parets bevissthet om hvilke prosesser som kan påvirke utfallet av parforhold.
- Feedback/tilbakemelding: individualiserte vurderinger og tilbakemelding til paret om deres relasjons nåværende fungering.
- Kognitiv endring: forsøk på å oppmuntre tanker man tror fremmer positive parrelasjoner.
- Ferdighetstrening: parene mottar en blanding av forelesninger, demonstrasjoner og audiovisuelle presentasjoner om nøkkelferdigheter i relasjoner. I tillegg får parene mulighet til å øve på ferdighetene og få tilbakemeldinger fra kurslederne.

I Norge i dag finnes det en rekke ulike samlivskurs, som blir tilbudt på flere ulike arenaer. Fra og med 1994 har Norge hatt en statlig tilskuddsordning der aktører har kunnet søke om penger til samlivsstyrkende tiltak, som samlivskurs (Mortensen og Thuen, 2007). Bergem og Olsen og kolleger fant i sin evaluering av tilskuddsordningen fra 2007 at de som søkte om midler til slike tiltak blant annet var humanitære og kristelige organisasjoner, organisasjoner innen helse- og sosialsektoren og familievernkontor (referert av Mortensen & Thuen, 2007). En oversikt over tilskudd til lokale samlivstiltak fra 2013 viser hvilke aktører som fikk midler til samlivskurs. Blant disse var ”PREP”, ”Fortsatt Foreldre”, ”7 kvelder om å være to”, ”Godt samliv” og ”Bufferkurs” (Barne-, ungdoms- og familiedirektoratets nettside, 2014).

Beskrivelse av noen av samlivskursene som fikk støtte i 2013 er vedlagt i appendiks 1. Som i mange andre land har altså den norske staten valgt å bruke penger på samlivskurs som et av flere samlivsstyrkende tiltak. Statens mål med å bruke penger på dette, er blant annet å styrke parforhold, redusere antall samlivsbrudd/skilsmisser og å støtte opp om gode oppvekstvilkår hos barn.

2.2.2 Har samlivskurs effekt?

Samlivskurs har siden 1960-tallet blitt tilbudt til stadig flere; både par som planlegger å gifte seg, samboende par og gifte par. En rekke samlivskurs ble satt i gang lenge før man hadde noen særlig forskning som kunne stadfeste at slike kurs hadde noen effekt. Som følge av at vestlige land målte store utfordringer knyttet til par som opplevde ekteskapelige problemer og skilsmisser, oppsto en spenning mellom behovet for å vite mer om hva som utgjorde effektive samlivskurs, og behovet for å sette i gang tiltak raskt (Stanley, Markman & Jenkins 2002, sitert i Halford et al., 2003, s. 385). I de senere årene har flere ønsket å se på nettopp effekten av samlivskurs. Selv om det stadig er behov for å vite mer om hvor effektive kursene er, og på hvilken måte de eventuelt er effektive, vet vi dag noe mer.

Metastudier og review-artikler som har tatt for seg studier av effekten på samlivskurs, har bidratt til å gi mer kunnskap om ulike sider ved samlivskursene. De mest sentrale av disse studiene er Giblin, Sprenkle og Sheehan (1985), Halford og kolleger (2003), Hawkins Blanchard, Baldwin og Fawcett (2008), Blanchard, Hawkins, Baldwin og Fawcett (2009) og Markman og Rhoades (2012). I Markman og Rhoades artikkel fra 2012 fremheves Hawkins et al.s metastudie fra 2008 som en studie som gir svært god oversikt over senere funn.

Hawkins og kolleger (2008) hentet i sin metastudie tall fra 117 ulike studier og så på to variabler for å vurdere samlivskursenes effekt: 1) Kommunikasjonsferdigheter og 2) Kvaliteten på parets relasjon. Under variabelen ”kommunikasjonsferdigheter” (Communication Skills) inkluderte de blant annet positiv og negativ kommunikasjon og positiv og negativ problemløsning. Under variabelen ”kvalitet på relasjonen” (Relationship Quality) inkluderte de blant annet enighet vs. uenighet/konflikt, tid sammen og tilfredshet vs. misnøye. De fant effektstørrelser på mellom .30 og .36 når de målte kvaliteten på relasjonen, og effektstørrelser på mellom .43 og .45 knyttet til kommunikasjonsferdigheter.

To mulige forklaringer på hvorfor effektstørrelsene var større på kommunikasjonsferdigheter enn på kvaliteten av relasjonen ble presentert. Den ene forklaringen gikk ut på at forskjellene skyldtes at svært mange av samlivskursene retter seg spesielt mot å bedre parets kommunikasjonsferdigheter, og at resultatene dermed gjenspeiler dette (Hawkins et al., 2008). Det er nærliggende å tro at en slik forklaring har mye for seg. Samtidig kan man kanskje anta at de fleste kurs som vektlegger kommunikasjon, har som utgangspunkt at bedre

kommunikasjon også vil kunne bedre kvaliteten på parets relasjon. Selv om man kan anta at det er en slik sammenheng, finnes det fortsatt svært få studier som har sett på langtidseffekten av samlivskurs (Markman & Rhoades , 2012). Av de få studiene som hadde en post-test etter minimum 6 måneder var effektstørrelsen .588 (Blanchard et al., 2009). De fleste studier viste en effekt på utfallsvariabelen som ble målt fra pre-test til post-test, men det var varierende om man i tillegg fant at intervensjonen hadde ønsket effekt på andre variabler (Markman & Rhoades , 2012).

Den andre forklaringen til Hawkins og kolleger (2008) pekte på at forskjellene på effektstørrelsene kunne skyldes måten målingene har blitt gjort på. I de fleste tilfeller har man målt kvaliteten på relasjonen ved at deltakerne selv har skåret sin opplevelse på et spørreskjema, mens man har hatt observatører som har skåret kommunikasjonsferdigheter. Et slikt skille mellom selvrapportering og observasjon kan være et uttrykk for at kurset er mer effektivt enn deltakerne er klar over selv, men det kan også være et uttrykk for reaktivitet - at deltakerne påvirkes av observatøren og dermed blir motivert til å kommunisere bedre (Thuen, 2003; Hawkins et al., 2008).

Hawkins og kolleger (2008) fant med andre ord moderate effekter når de studerte samlivskursene. Også andre som har gjennomført meta-analyser på effekten av samlivskurs fant slike moderate effektstørrelser, som for eksempel Giblin og kolleger (1985) og Blanchard og kolleger (2009). Disse funnene viser at samlivskurs ikke er like effektive som terapeutiske intervensjoner, men har like stor effekt som andre preventive programmer.

Kvaliteten på relasjonen og kommunikasjonsferdigheter var, som nevnt, variablene Hawkins og kollegaer (2008) tok utgangspunkt i. Disse variablene er valgt fordi en stor andel av studiene som er gjort av samlivskurs har sett på nettopp disse faktorene for å måle kursenes effektivitet. De etterlyste at flere forskere tar utgangspunkt også i andre faktorer ved parforholdet som også har påvirkning på samlivet, som for eksempel stabilitet, forpliktelse og aggressivitet. Samtidig kan man anta at noe av tanken ved å måle faktorene kommunikasjonsferdigheter og kvalitet på relasjonen er at disse påvirker andre sider ved forholdet, som for eksempel stabilitet. Ifølge Gottman og Choen predikerte observert effektiv kommunikasjon tilfredshet i parforholdet de første 5-10 årene (Gottman, Coan et al., 1998, referert i Mortensen & Thuen, 2007, s 9).

2.2.3 For hvem har samlivskursene effekt?

Flere av metastudiene og review-artiklene som er utgitt i den senere tid retter søkelyset mot hvilke grupper samlivskursene har effekt for. Målet med slike kurs er som kjent å gi deltakerne noen verktøy som kan hjelpe dem i strevsomme perioder. Noen kurs har som utgangspunkt å gi parene kunnskap og teknikker før de opplever å streve, som et preventivt tiltak. Andre kurs forsøker å hjelpe par som har opplevd at de strever i forholdet ved å lære dem nye måter å løse problemene på. I USA har hovedfokuset vært på førekskapelig forberedelse, mens i Norge har vi en bredere definisjon av målgruppen for samlivskurs (Mortensen & Thuen, 2007). Felles for alle kursene er at det er et poeng å fange opp grupper som har økt risiko for å utvikle problemer, og dermed større risiko for samlivsbrudd/skilsmisse. Spørsmålet blir da hvilken effekt samlivskurs har for slike grupper.

I sin metastudie fra 2008 oppgir Hawkins og kolleger at funnene i stor grad representerte tall fra hvite amerikanere fra middelklassen, og at man derfor har begrenset mulighet til å si noe om samlivskurs effekt på andre grupper enn denne. Blanchard og kolleger (2009) forsøkte å finne ut om kursene kunne ha effekt også for par som strever mer (distressed couples), og ikke bare som universelle preventive tiltak for velfungerende par. Funnene tydet på at kursene kunne ha effekt både for velfungerende par og parene som strevde mer, men Blanchard minnet om at disse resultatene stammer fra et begrenset antall studier, og bør derfor tolkes med forsiktighet.

Markman og Rhoades skrev i sin artikkel fra 2012 at forskningen nå i større grad består av deltakere fra ulike sosiale grupper, for eksempel par med lav inntekt, par som ikke er gift, men har barn sammen, par hvor den ene parten har et medisinsk problem, og foster- og adoptivforeldre. De påpekte likevel at forskningen fortsatt ikke klarer å reflektere det mangfoldet av deltakere som faktisk deltar på samlivskurs. For at man skal kunne vite mer om effekten av samlivskurs for alle de ulike gruppene man ønsker å hjelpe, trengs det mer forskning på et bredere demografisk utvalg.

I tillegg til at det er viktig å kartlegge effekten for alle de ulike gruppene som deltar på samlivskurs, er det også viktig å vurdere i hvilken grad par som kunne hatt nytte av slike kurs faktisk oppsøker dem. Halford, Sanders og Behrens (2001) fant at par med forhøyet risiko for samlivsbrudd, hadde større utbytte av samlivskurset "Selv-PREP", sammenlignet med en

kontrollgruppe. Samtidig fant Halford, O'Donnell, Lizzio og Wilson i 2006 at det var mindre sjanse for at slike par deltok på samlivskurs enn par med lavere risiko for brudd. Med tanke på at målet med de fleste samlivskurs er å redusere antall skilsmissers/samlivsbrudd, er det en utfordring at de som kanskje har mest behov for hjelp til parforholdet, ikke får denne hjelpen.

2.2.4 På hvilket tidspunkt er samlivskurs mest effektivt for parforholdet?

En rekke av samlivskursene som er utviklet, har som utgangspunkt å hjelpe par i starten av forholdet. I USA har samlivskurs tradisjonelt vært forekteskapelige kurs og hatt som mål å forberede deltakerne på utfordringer som kan komme i løpet av ekteskapet. I Norge har samlivskurs hatt en noe bredere målgruppe (Mortensen og Thuen, 2007), men også her har mange kurs hatt fokus på par som er i den første fasen av forholdet. Det er påvist at negative samhandlingsmønstre i parforhold kan bli motstandsdyktige for forandringer hvis de får være til stede over tid (Markman, Floyd et al., 1988, sitert av Mortensen & Thuen, 2007, s. 17). Dette er en grunn til at flere samlivskurs velger å rette seg mot nettopp denne målgruppen. PREP er et eksempel på et kurs som i utgangspunktet rettet seg mot par i starten av forholdet.

I tillegg til kurs som har par i starten av forholdet som målgruppe, har flere kurs valgt å fokusere på par med barn. Noen kurs er rettet mot par som blir foreldre for første gang, som for eksempel "Godt samliv", mens andre er rettet mot par som får barn med spesielle utfordringer, som for eksempel "Hva med oss". Andre kurs igjen har fokus på dannelsen av såkalte nyfamilier, som for eksempel samlivskurset "Du og jeg og vi to".

Mortensen og Thuen (2007) argumenterer for at det er viktig å tilby samlivskurs tidlig i forholdet for å unngå negativ utvikling. Selv om dette gir mening, kan det være verdt å holde oppe muligheten for at kurs for par som ikke er i startfasen av forholdet, også kan ha god effekt. Forhåpentlig vil fremtidig forskning gi flere svar på når det er mest gunstig for et par å gå på samlivskurs.

2.3 Bufferkurset

2.3.1 Om Bufferkurset

Introduksjon

Mortensen og Thuen bruker i sin presentasjon av samlivskurs i Norge fra 2007 en rekke spørsmål for å gi oversikt over ulike faktorer ved hvert enkelt kurs. Siden Bufferkurset ble utviklet på samme tidspunkt som denne rapporten ble publisert, var ikke kurset representert. Spørsmålene Mortensen og Thuen brukte kan være godt egnet til å gi en oversikt over innholdet i Bufferkurset. Derfor har vi benyttet disse som utgangspunkt for den oversikten som følger (Se Appendiks 2 for spørsmålene Mortensen og Thuen benyttet).

Informasjonen om Bufferkurset er i hovedsak hentet fra Bufferkursets nettside (2014) og kursmateriell (kurslederhefte, Fosse Teigen & Kindle-Skau, 2012), samt fra personlig kommunikasjon med Anne Marie Fosse Teigen (e-post, august 2014).

Bufferkursets oppstart og omfang

Kurset ble utviklet av psykologspesialist Anne Marie Fosse Teigen og hennes kolleger ved Familievernkontoret i Follo i 2007, med støtte fra Barne- , ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir.), og har etter dette vært i kontinuerlig utvikling. Det finnes ikke eksakte tall på hvor mange som har gått på kurset, men det antas at over 500 par har deltatt.

Organisasjonene som arrangerer kurs

Kursene arrangeres i hovedsak av familievernkontor, men også av private aktører og ideelle organisasjoner. Per august 2014 er det 23 ulike aktører som har holdt, holder eller planlegger Bufferkurs, hvorav 17 familievernkontorer, 5 private aktører og 1 ideell organisasjon.

Ideologisk/religiøs profil

Kurset har ingen bestemt ideologisk eller religiøs profil. Kurset er åpent for både heterofile og homofile par.

Rekruttering

Deltakerne rekrutteres i hovedsak fra familievernkontor, men også av privatpraktiserende samlivsterapeuter som holder kurs. Deltakerne kan få informasjon fra sin terapeut eller fra andre par som har vært på kurs, de kan få informasjon ved hjelp av oppslag i lokalene hvor de går i terapi, eller de kan få informasjon gjennom ulike medier (som for eksempel oppslag i lokalavis, Facebook eller bufferkurs.no).

Alle deltakere som ønsker å delta på kurs er velkomne, men par som befinner seg i akutt krise, eller som ikke vil kunne klare å jobbe alene uten å ende i sterk konflikt, anbefales å vente med kurset til de har fått hjelp til å håndtere dette.

Kurslederne

Alle som har klinisk utdanning fra universitetet eller høyskole, påbegynt eller fullført videreutdanning i familierapi eller har erfaring fra arbeid med par kan bli kursledere. For å bli kursleder anbefales man å delta på kurslederkurs, men det har hittil ikke blitt stilt krav om gjennomført lederkurs dersom man har solid faglig bakgrunn. Kurslederkursene arrangeres av Fosse Teigen og terapeuter fra familievernkontoret i Follo. Lederkurset varer vanligvis to dager og er godkjent av Norsk psykologforening som 12-timers vedlikeholdskurs for psykologspesialister.

Form og varighet

Kurset består vanligvis av fem kurs ganger, tre timer hver gang, samt en eventuell oppfølgingsgang etter noe tid. Hvor lenge det går mellom hver kurs gang varierer, men de fleste har kurs enten hver uke eller annenhver uke.

Hver kurs gang har et tema som tar for seg ulike aspekter ved gode parforhold og inneholder undervisning om temaet, øvelser som parene utfører hver for seg med mulighet for veiledning, og samtale/diskusjon i plenum hvor deltakerne står fritt til å delta. Det legges vekt på at det ikke forventes deling av informasjon når hele gruppen er samlet, slik at deltakerne har mulighet til å unngå å dele private opplevelser hvis de ikke ønsker dette. Mellom kurs gangene får parene hjemmeoppgaver.

I tillegg til den tradisjonelle formen har det også blitt arrangert kurs for enkeltpar, kortere kurs og helgekurs.

Valg av form og innhold

Kurset ble utviklet som følge av et ønske om å kunne tilby et samlivskurs som hadde en emosjonsfokusert vinkling. Grunnleggerne av Bufferkurset opplevde at mange par de møtte kunne hatt nytte av en mer opplevelsesorientert tilnærming til problemene. På bakgrunn av dette, og etter å ha gått gjennom relevant forskning knyttet til parkurs, ble den første versjonen utviklet.

Forskningen og teoriene som kurset baserer seg på stammer fra flere forskere, i hovedsak innenfor psykologisk forskning/arbeid med par. Spesielt har den amerikanske psykologen John Gottmans omfattende forskning på par, og den britiske psykologen Susan Johnsons emosjonsfokuserte teorier, påvirket det faglige innholdet i kurset. I tillegg brukes elementer fra et bredt spekter av teorier og retninger, som for eksempel Jon Monsens teori om affektbevissthet og teori knyttet til mindfulness i kurset.

Kursets målsetninger

Bufferkurset har som mål å gi parene kunnskap om hvordan man bygger tillit, hvordan man kan takle negative følelser og konflikter, og hvordan man kan håndtere varige personlighetsforskjeller.

Kursets hovedinnhold

Kursgangene har følgende temaer og undertemaer:

- Hva skaper varige parforhold?
 - Få kunnskap om hva som skaper varige parforhold
 - Bli bevisst på hvordan man inviterer til kontakt og hvordan man møter partnerens invitasjoner
 - Få en indikasjon på hvor godt man kjenner partneren
- Følelser
 - Få kjennskap til hva følelser er og hvordan de kan mestres
 - Få innblikk i hvordan følelser kan deles
 - Bli kjent med hvilke følelsesfilosofier man er vokst opp med
- Konfliktdansen
 - Få innsikt i parkonflikter og trening i å identifisere forholdets konfliktdans
 - Få kunnskap om hvordan kroppen reagerer på stress og om betydningen av å kunne roe seg ned
 - Lære noen triks for hvordan man systematisk kan sette av tid til forholdet
- De varige forskjellene
 - Få kunnskap om hvordan varige forskjeller i parforhold kan skape irritasjoner og konflikter eller være kilde til større respekt og nærhet
 - Identifisere varige forskjeller i eget parforhold

- Få innblikk i hvordan det er mulig å komme ut av fastlåste konflikter ved å vise interesse for drømmene og behovene bak konflikten
- Å komme på bølgelengde igjen
 - Introduksjon til ulike typer kjærlighetsspråk og tilgivelsesspråk
 - Få innblikk i ulike seksuelle rollefordelinger i varige forhold og i hvordan lysten kan holdes levende
 - Få erfaring med forsoningsverktøy for par
- Oppfølgingsgang: Oppfriskning og eventuell utdypning av temaer fra de foregående kursgangene.

Endringer i form og innhold

Kurslederne står fritt til å velge å holde seg strengt til temaer, teori og øvelser i kursheftet som er utarbeidet, eller å gjøre endringer tilpasset egne og deltakernes ønsker. Det finnes to sett tidsplaner for kurset, en på totalt 12,5 timer og en på 15 timer. I tillegg finnes forslag til hva som kan legges til eller utelates i de ulike kapitlene.

Kursdeltakerne blir etter hvert møte bedt om å fylle ut et skjema hvor de kan gi kurslederen en kort tilbakemelding om hva de synes om dagens tema og øvelser, og hvor fornøyde de er med kurset. Etter kurset fyller deltakerne ut en noe lengere tilbakemelding. Kurslederne bruker denne informasjonen til å gjøre justeringer i eget kursløp, samt gi informasjon til dem som utvikler og administrerer Bufferkurset om hvilke temaer og øvelser de opplever bør beholdes, endres eller forkastes. Kursheftene har blitt revidert flere ganger, slik at teori og øvelser som vurderes som nyttig kan få plass, og teori og øvelser som oppleves som mindre nyttig kan fjernes.

2.3.2 Sammenligning av PREP og Bufferkurset

Introduksjon

PREP er veletablert i Norge som samlivstiltak, og er det kurset som har mest forskningsmessig dokumentasjon i dag (Mortensen & Thuen, 2007). Det kan derfor være nyttig å sammenligne PREP med Bufferkurset for å se etter likheter og forskjeller.

Samlivskurset PREP (The Prevention and Relationship Enhancement Program) ble utviklet i

USA på 1980-tallet av Howard J. Markman, Scott M. Stanley og Frank J. Floyd. Bakgrunnen var at en rekke forskere, som John Gottman og Markman selv, hadde vært opptatt av å identifisere signaler på mistriivsel i parforholdet og tilnærminger som kunne bidra til å motvirke at disse fikk utvikles videre. Med utgangspunkt i dette ble PREP utviklet som et før-ekteskapelig forebyggende program, med det mål å gi parene ferdigheter som var forbundet med ekteskapelig trivsel (Renick, Blumberg & Markman, 1992). I hovedsak legger PREP vekt på kommunikasjon- og problemløsningsferdigheter, for eksempel ved å lære parene om grunnregler for å håndtere en konflikt, snakke-lytte-øvelser, tilgivelse, og hvordan ivareta og styrke evnen til å ha det gøy sammen (American Psychological Associations nettside, 2004).

PREP blir i dag arrangert i en rekke land, og har siden 1999 blitt tilbudt til par i Norge. Kurset er omarbeidet til norsk på Modum Bad, som også eier rettighetene til PREP her i landet. Man kan i dag gå på PREP-kurs over hele landet, og siden kurset kom til Norge har over 30 000 personer deltatt på PREP (Tobiassen Lie, Modum Bads nettside, 2013).

Målgrupper

Forebyggende tiltak kan deles inn i tre former: primær -, sekundær -, og tertiær forebygging. Renick og kolleger (1992) tar utgangspunkt i denne inndelingen, og beskriver primær forebygging som intervensjoner som blir gjort for populasjoner som for øyeblikket ikke har behov for intervensjonen, med mål om å forebygge problemer som kan komme. Sekundær forebygging retter seg mot populasjoner som er i risiko for å utvikle problemer på et senere tidspunkt, og tertiær forebygging er intervensjoner for populasjoner som allerede opplever problemer.

PREP har i utgangspunktet blitt utviklet som et sekundærforebyggende tiltak. Parene som deltar går på kurs i begynnelsen av forholdet, og ved hjelp av PREP kan de få kunnskap og teknikker de kan bruke for å redusere problemer senere i forholdet, og å kunne håndtere problemer på en konstruktiv måte. I motsetning til PREP retter ikke Bufferkurset seg spesielt mot par som er i starten av forholdet. Bufferkurset har undertittelen ”For par som har vært sammen lenge nok til å ha oppdaget at de samme konfliktene har en tendens til å gjenta seg...”. Derfor er det naturlig å tenke seg at det appellerer til par som ikke er i den første fasen av forholdet. Selv om parene som kommer på kurset har opplevd at noen konflikter gjentar seg, behøver ikke det nødvendigvis å bety at de strever med forholdet. I de aller fleste

parforhold oppstår konflikter fra tid til annen, og man kan tenke seg at disse parene ønsker å gå på kurs for å lære seg gode måter å forholde seg til konfliktene på, før konfliktene utvikler seg til å bli store problemer. På den måten kan man kanskje si at også Bufferkurset er et sekundærforebyggende tiltak. På den andre siden er det slik at de aller fleste Bufferkursdeltakere blir rekruttert fra familievernkontorer og private aktører som driver med samlivsterapi. På bakgrunn av dette er det nærliggende å tro at mange av parene som deltar på Bufferkurset er par som opplever at de strever med forholdet og ønsker å delta som et av flere tiltak for å få hjelp til det de strever med. I slike tilfeller vil Bufferkurset, i motsetning til PREP, kunne regnes som et tertiærtiltak.

Selv om Bufferkurset og PREP i utgangspunktet rettet seg mot ulike målgrupper, og dermed kan regnes som ulike typer forebyggende tiltak, vil forskjellene i praksis være mindre da både PREP og Bufferkurset har deltakere utenfor målgruppene. PREP-kursene retter seg i dag mot par i alle faser av forholdet, og Bufferkurset er åpent for alle som ønsker å jobbe med gjentakende konflikter – uavhengig av hvor lenge de har vært sammen.

Faglig innhold og mål

Både PREP og Bufferkurset er livssynsnøytrale kurs som baserer innholdet i kurset på psykologisk forskning som er gjort på par, og som har sett på hvilke faktorer som utgjør en risiko for godt samliv og hvilke faktorer som er med på å bidra til et godt samliv. John Gottman har i en årrekke forsket på nettopp dette, og både PREP (Renick et al., 1992) og Bufferkurset baserer seg i stor grad på denne forskningen. En god del av informasjonen som formidles til deltakerne vil derfor være den samme enten de følger PREP eller Bufferkurset.

Kursene har også klare ulikheter i det faglige innholdet. En del av disse er omfanget av fokus på kommunikasjon som tema. Kommunikasjon er gjennom kunnskapsformidling og øvelser et tydelig og direkte fokus i PREP. Bufferkurset har også som mål at parene skal få verktøy til å kommunisere godt med hverandre, men fokuset på kommunikasjon skjer på mer indirekte måter. For eksempel brukes øvelser hvor partene skal snakke om eget forhold til følelser og lytte til partnerens forhold til hans/hennes følelser. En slik øvelse gir trening i god kommunikasjon om vanskelige temaer, men fokuset ligger på innholdet i kommunikasjonen mer enn kommunikasjonsformen. Samtidig finnes det også elementer hvor fokuset på kommunikasjon er mer direkte, som i øvelsen som handler om verbale og nonverbale

invitasjoner. Denne øvelsen gir deltakerne kunnskap om hva invitasjoner er, hvordan de kommuniseres, og på hvilke måter responsen påvirker personen invitasjonen kommer fra.

PREP baserer seg i hovedsak på prinsipper fra kognitiv adferdsterapi (Mortensen & Thuen, 2007). Dette innebærer at kurset har som utgangspunkt at parene kan oppnå endring ved å utfordre sine tankemønstre og ved å lære nye kommunikasjonsformer og metoder for konflikthåndtering. Bufferkurset baserer seg også i stor grad på prinsipper fra kognitiv adferdsterapi, men inkluderer også elementer fra emosjonsfokusert terapi. Emosjonsfokusert terapi vektlegger hvordan grunnleggende emosjoner kan påvirke tanker og adferd. Gjennom innsikt i egne og partnerens emosjoner, kan partene få økt forståelse for egne og den andres tanker og adferd, og dette kan bidra til endring. Et eksempel på bruk av denne tilnærmingen i Bufferkurset er øvelsen knyttet til Susan Johnsons begrep ”konfliktdansen”; en øvelse som retter fokuset på hvilke følelser som vekkes i krangler og hvordan disse følelsene påvirker partenes adferd under kranglene.

Til tross for at PREP og Bufferkurset har noe ulik tilnærming, ser det ut til at deres overordnede mål er ganske sammenfallende. Begge kursene ønsker å bidra til at deltakerne får økt kunnskap om hva som bidrar til gode, stabile parforhold, og å gi parene verktøy som kan bidra til nettopp dette.

Form, rekruttering og kursledelse

Også i formen på kursene har Bufferkurset og PREP mye til felles. Begge kursene arrangeres over en dag i uken gjennom flere uker og som helgekurs. For PREP er helgekurs det vanligste (Mortensen & Thuen, 2007), mens for Bufferkurset er ukentlige kurs mer vanlig. PREP har også flere andre varianter, som for eksempel kurs tilpasset Forsvaret og som serie av individuelle konsultasjoner for enkeltpar.

Rekruttering til PREP skjer både gjennom nettsiden til Samlivssenteret, som gir informasjon om egne og andre aktørers kurs, og ved hjelp av lokale aktørers annonsering av egne kurs (Mortensen & Thuen, 2007). Rekruttering til Bufferkurs skjer i hovedsak gjennom familievernkontor, men også gjennom private aktører. På nettsiden bufferkurs.no legges det ut informasjon om hvor og når det skal arrangeres kurs i tiden fremover. Som tidligere nevnt har både PREP og Bufferkurset i utgangspunktet rettet seg mot noe ulike målgrupper, men i praksis er alle par som ønsker å delta velkomne.

Kursledelse i PREP krever egen sertifisering fra Samlivssenteret, og det er vanlig at lederne hospiterer på andres kurs før de selv arrangerer kurs (Mortensen & Thuen, 2007).

Bufferkurset krever ingen sertifisering, men arrangerer som nevnt kurslederkurs. Både Bufferkurset og PREP ber deltakerne evaluere kursene, noe som gir viktig feedback til forbedring av både kursledelse og kursmateriell.

Oppsummerende sammenligning

PREP og Bufferkurset er ulike på flere områder, som hva slags type forebyggende tiltak de kan regnes som, hvordan det fokuseres på kommunikasjon og hvilke terapeutiske retninger som preger dem mest. Til tross for dette er det tydelig at kursene har mye til felles, blant annet at de baseres på forskningsbasert kunnskap, og at det overordnede målet er å hjelpe par til å få innsikt og verktøy til hvordan de skal kunne ha det godt sammen over tid.

3 Metode

3.1 Problemstilling

Ved valg av problemstilling for vår hovedoppgave var det flere områder som pekte seg ut som interessante. Basert på hva som var gjort av forskning tidligere, samt rammene for vårt prosjekt, landet vi på to temaer som vi ønsket å se nærmere på:

1. Hva kjennetegner parene som deltar på Bufferkurs, både når det gjelder demografi og opplevelse av parforholdet?
2. I den grad deltakerne rapporterer om nytte av kurset, hva handler dette om?

For å belyse det første spørsmålet valgte vi å kartlegge både demografisk informasjon og andre kjennetegn ved parene. Bufferkursene er åpne for alle, men profilen kan tenkes å føre til at det i stor grad er par som har holdt sammen en stund som oppsøker dem. Samtidig holdes kursene ulike steder, både av private aktører og gjennom familievernkontor, og på den måten har man liten oversikt over hvem som går på kursene. Rekruttering av deltakere skjer lokalt; dels fra par som har vært klienter ved familievernkontorene og dels gjennom annonser i aviser. Et spørsmål her er om deltakerne representerer ulike grupper, og eventuelt på hvilken måte. Ved å se på demografi vil man kunne få en indikasjon på hva slags grupper tilbudet når. Under dette spørsmålet ønsket vi også å se på hvordan deltakerne vurderte og opplevde ulike sider ved parforholdet, og om det eventuelt var noen forskjeller mellom kvinner og menn.

For å belyse det andre spørsmålet, ønsket vi å se på kjennetegn ved de deltakerne som sier at de opplevde kurset som nyttig, og undersøke hva dette i så fall dreier seg om. Opplevde de at det var nyttig for dem som partner? Hadde kurset nytte for dem som par? Var det noe de opplevde som annerledes ved parforholdet etter kurset? Hvilke likheter og ulikheter var det mellom menns og kvinners opplevelser i etterkant?

Samlet sett kan svarene på de to spørsmålene gi viktig informasjon på et overordnet plan om nytteverdien av Bufferkurs. Videre kan studien gi kursholdere tilbakemeldinger på måten de legger opp kurskveldene og hvilke temaer som er særlig viktige for deltakerne.

3.2 Metode og design

For å studere effekt og nytte av Bufferkurset kan man se for seg både et kvalitativt og kvantitativt design, samt en kombinasjon av disse.

Ved å velge en kvalitativ tilnærming, kunne vi gjennomført dybdeintervjuer med deltakere for å undersøke hvordan de opplevde at kurset var til hjelp og nytte for dem. Dette ville utvilsomt gitt et mer utfyllende bilde av ulike sider ved å delta på et Bufferkurs, sammenlignet med en kvantitativ undersøkelse. Samtidig var det begrenset hvor mange vi hadde mulighet til å intervju og snakke med innenfor rammene av en hovedoppgave. Det ble derfor en avveining mellom å søke den kunnskap vi kunne regne med å få gjennom noen få intervjuer, versus den kunnskap vi kunne få gjennom spørreskjemaer utfylt av mange. Det var også flere forhold som pekte bort fra en intervjusituasjon, blant annet reisevei, hvor lang avstand det var i tid mellom siste kurskveld og intervju, og hvor intervjuet kunne bli gjort. Et intervju ville også være tidkrevende for dem som ble intervjuet. Det kunne være fare for at de som takket ja til å sette av tid til dette, heller ikke var representative for hele gruppen, men var ekstra motiverte og positivt innstilt til kurset i utgangspunktet. Det er tidligere utført en liten kvalitativ studie av Bufferkurset (Johansen, 2012), men ingen kvantitative, og det bidro også i vurderingen av hva som ville være hensiktsmessig å velge for oss.

For å få et bredest mulig inntrykk av Bufferkurset kunne man sett for seg kombinasjonen av spørreundersøkelse og dybdeintervjuer. På denne måten ville vi fanget opp de større linjene gjennom det kvantitative designet, og videre fått mer utfyllende informasjon gjennom oppfølgende kvalitative intervju med utvalgte par. Spørsmål om representativitet og generaliserbarhet fra kvalitative intervju ville fortsatt vært et viktig anliggende, men det er grunn til å tro at kombinasjonen av de ulike metodene iallfall ville gitt et mer utfyllende bilde enn både en kvalitativ og en kvantitativ undersøkelse hver for seg. Innenfor hovedoppgavens arbeidsramme fant vi at et kombinert design også ville bli for tidkrevende og omfattende. En videreutvikling med kvalitative intervjuer med deltakere vil selvsagt kunne være interessant og aktuelt i en senere studie.

På denne bakgrunn falt valget vårt på et kvantitativt design, med bruk av spørreskjema som metode – et innhentet i starten av første kursgang, og et innhentet i slutten av siste kursgang. Med det antall kurs vi visste var planlagt eller under planlegging, var det grunn til å tro at vi

ville kunne få svar fra så mange respondenter at det ville være interessant å se etter eventuelle fellestrekk og forskjeller i en såpass stor gruppe deltakere. Som beskrevet nedenfor la vi også inn noen få elementer av mer kvalitativ karakter, i form av spørsmål der respondentene med egne ord skulle besvare åpne spørsmål.

Søknad om godkjenning av prosjektet ble sendt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS, og godkjent i oktober 2013.

3.3 Spørreskjemaet

Ved utvikling av spørreskjemaet var det hele tiden en avveining mellom hva vi ville få ut av spørsmålene satt opp mot hvor lang tid det ville ta å fylle ut skjemaet. Det var viktig at det ikke ble for tidkrevende å innhente det fra deltakerne, siden vi var avhengige av positive kursledere som ga av kurstiden til dette. Dessuten måtte ikke deltakerne føle at det var så omfattende at de ikke orket å fylle ut alt. Samtidig ønsket vi svar på mye. Spørsmålene måtte fremstå som så konsise som mulig. Følgelig falt vi ned på flest spørsmål med avkrysningsalternativer. I tillegg la vi inn noen åpne spørsmål for å få mer utfyllende informasjon om enkelte temaer. Åpne spørsmål ble lagt forut for spørsmål med avkrysningsalternativer innen et tema. Dette for å unngå primingeffekt. På spørsmålene med avkryssning la vi inn mulighet for å legge til andre alternativer enn de oppgitte. Totalt var det beregnet at spørreskjemaet ville ta 15-20 minutter å fylle ut første gang, mens det siste gang ville ta noe kortere tid.

Spørreskjemaet for T1 (appendiks 3) bestod av 20 spørsmål og kartla demografisk informasjon, hva respondentene opplevde at fungerte godt og hva de strevede med i parforholdet. Videre rangerte respondenten på en likert skala fra 1-7 hvor fornøyd han/hun var med en rekke områder av samlivet, og hva vedkommende trodde var partners opplevelse av de samme områdene. Vurderingsskjema over mulig utfordrende områder i parforholdet ble hentet fra skjema brukt på Østensjø familievernkontor. Respondenten rangerte også motivasjon til å gå på kurset og håp om endring, og ble bedt om å angi hva han/hun mente at gode sider ved parforholdet hang sammen med, og tilsvarende for konflikter og irritasjon. De siste to spørsmålene handlet om følelser – en rangering av hyppighet av ulike følelser knyttet til konflikter (”aldri”, ”av og til” og ”ofte”), samt et åpent spørsmål om hvilke følelser

respondenten ønsket at det skulle være mer av når kurset var over.

T2-skjemaet (appendiks 4) var i stor grad identisk med T1-skjemaet, men deltakerne svarte ikke på demografisk informasjon på nytt. Derfor var det bare 12 spørsmål. Spørsmålene om tilfredshet med ulike områder av samlivet, hva konflikter og irritasjoner hang sammen med, samt hyppighet av følelser, var de samme som på T1. I T2-skjemaet spurte vi også om det var mer av noen følelser da i forhold til før kurset, og i tilfelle hvilke. Respondentene ble også bedt om å angi på en skala fra 1-7 om kurset hadde vært nyttig for henholdsvis dem personlig og dem som par. I et åpent spørsmål skulle de svare på om noe var annerledes ved parforholdet sammenlignet med før kurset. Til slutt spurte vi om deltakerne hadde gått i parterapi parallelt med kurset, for å eventuelt kunne kontrollere for dette i analysen.

Innenfor tidsrammen for hovedoppgaven ble det dessverre ikke tid til noen pilotstudie. Det ville kanskje ha ført til endringer som vi i etterkant ser at vi burde gjort før datainnsamlingen. Vi kunne med fordel bedt respondentene spesifisere om særkullsbarna var deres egne eller partnerens. Slik det spørsmålet var formulert i spørreskjemaet kunne det tolkes til å være både deres egne, partnerens eller begge til sammen. I tillegg kunne vi spurt om etnisk bakgrunn. Dette kunne kanskje gitt nyttig informasjon om kjennetegn ved parene. Når det gjelder eventuell tidligere deltakelse på samlivskurs og/eller parterapi, kunne vi bedt respondentene spesifisere om dette var med nåværende eller tidligere partner. Hadde vi visst at så mange ville føre opp kommunikasjon som et område de strever med, hadde vi nok inkludert et eller flere spørsmål om dette, der respondentene kunne beskrevet mer hva de legger i kommunikasjon og utfordringer med dette. Når vi har spurt om hyppighet i opplevelsen av ulike følelser, kunne vi vært tydeligere, og med fordel også spurt om positive følelser.

3.4 Datainnsamling

3.4.1 Utvelgelse av aktuelle Bufferkurs til undersøkelsen

Bufferkurs holdes i stor grad på familievernkontor, men også private aktører arrangerer kurs. Kursene holdes over hele landet, men det synes å ha størst utbredelse i østlandsområdet. Tradisjonelt har de fleste holdt kursene over fem kvelder, ofte ukentlig. Det viste seg imidlertid at en del av kursene som var aktuelle i tidsrommet for denne oppgaven ble holdt

som helgekurs, altså over en lørdag og søndag. Vi valgte å ikke inkludere disse kursene i analysen, da opplegget var noe annerledes enn de som holdes over flere uker med hjemmeøvelser mellom hver gang. Det ville også blitt noe unaturlig å stille spørsmål knyttet til endring med bare én dags mellomrom – da måtte i tilfelle spørsmålene vært stilt på en annen måte. Vi valgte dermed bare å ha deltakere på langsgående kurs i utvalget.

3.4.2 Innhenting av data

For å rekruttere deltakere kontaktet vi familievernkontorer som vi visste hadde holdt Bufferkurs tidligere, samt familievernkontor der ansatte hadde vært på kurslederkurs med tanke på å holde sine egne. Vi kontaktet også private aktører som vi visste planla å holde kurs. Denne informasjonen fikk vi via hjemmesiden til Bufferkurset og kursets prosjektleder Fosse Teigen, som administrerer materiell og opplæring av kursholdere. Vi kontaktet alle aktuelle kursledere først på telefon og fortalte om vår undersøkelse, og fulgte opp med en epost med mer inngående informasjon. Det ble også sendt ut en epost til aktuelle kontakter fra Fosse Teigen, med oppfordring til å være positive til vårt prosjekt.

Kursholderne som var positive til å hjelpe oss med å innhente data fikk tilsendt et informasjonsskriv sammen med nummererte spørreskjemaer og skriv med informasjon og innhenting av samtykke fra deltakerne. Kursholderne ble bedt om å dele ut skjemaene i starten av første kurskveld. Når de returnerte skjemaene til oss, fikk de tilsendt nye spørreskjemaer som skulle deles ut på slutten av siste kursgang. Slik reduserte vi risikoen for at skjemaene for T1 og T2 ble forvekslet. For å redusere risikoen for feil og å øke sjansen for at spørreskjemaer ble utfylt og returnert, fikk kurslederne alt ferdig tilsendt, inkludert frankerte og utfylte konvolutter for retur av materialet.

3.4.3 Utfordringer knyttet til innhenting av data

Vi hadde håpet at utvalget ble noe større enn det vi endte opp med, og dette skyldes flere forhold, trolig både innenfor og utenfor vår kontroll. Ett aspekt var at flere av de planlagte kursene ble helgekurs og dermed uaktuelle for vår studie. Dessuten opplevde vi at noen kursledere var skeptiske til å bistå datainnsamlingen, fordi det tok av kurstiden. Et annet moment var usikkerhet om hvordan deltakerne ville reagere på å bli presentert for en slik

undersøkelse første kurskveld, der de kanskje allerede var usikre og i en vanskelig livssituasjon. Å skulle svare på spørreskjemaet ble av noen kursledere derfor oppfattet som uheldig.

Usikkerhet om muligheten til offentlig finansiering av fremtidige Bufferkurs kan ha påvirket antall kurs som har blitt avholdt i datainnsamlingsperioden. I statsbudsjettet høsten 2013 ville den rødgrønne regjeringen fjerne 4 millioner i støtte til samlivskurs. Den nye regjeringen gjeninnførte støtten i revidert nasjonalbudsjett, men gjorde en endring vedrørende hvem som kunne søke støtte til samlivskurs. Følgen var at statlig finansierte familievernkontor ikke kunne søke om støtte til Bufferkurs (Kiserud, Vårt Land, 2014). Dette kan ha ført til at færre kurs ble arrangert, uten at vi vet dette sikkert.

På noen av familievernkontorene var det vanskelig å få kontakt med ansatte, både på epost og telefon. Dette skyldes antakelig stort tidspress på disse arbeidsplassene. Vi lyktes heller ikke å komme i kontakt med noen av de private aktørene, tross flere forsøk. Det ble derfor avholdt noen kurs i datainnsamlingsperioden som vi ikke fikk respondenter fra, og det kan ikke utelukkes at det også ble avholdt kurs som vi ikke visste om.

En del deltakere svarte på T1-spørreskjemaet, men ikke T2. Vi vet ikke med sikkerhet hvorfor, men innspill fra kurslederne i etterkant tyder på ulike årsaker. Noen fullførte ikke kurset, noen rakk det ikke siste kurskveld fordi øvelsene dro ut i tid, og noen ønsket kanskje ikke å bruke tid på utfylling. T2-skjemaet skulle også fylles ut helt til slutt. Dermed kunne deltakerne bare dra hjem uten å fylle ut, mens de første kursgang uansett måtte vente på at de andre skulle bli ferdige med utfyllingen, før kursopplegget startet. I ett tilfelle ble spørreskjemaet til T2 forsinket i posten og følgelig ikke delt ut. Noen kurs ble avlyst i siste liten grunnet for få deltakere, og ett kurs ble avbrutt underveis på grunn av for stort frafall.

Man kan spørre seg om vi hadde fått flere svar dersom distribusjon og utfylling av spørreskjemaet hadde skjedd elektronisk ved å lage et nettbasert spørreskjema. Kanskje hadde noen flere svart, samtidig som man kanskje også hadde mistet andre. Dessuten måtte man i større grad tatt høyde for at andre forhold ville spilt inn, som at deltakerne ville fylt ut på ulike tidspunkter, og tiden de valgte å bruke på å fylle ut skjemaet kunne ha variert betydelig. Slike forhold kunne skapt mer støy i datamaterialet, og dette kunne fort ha utlignet og i verste fall overskygget gevinsten ved flere respondenter.

Som nevnt sendte vi rundt alt materiell til de ulike kurslederne som var villige til å bidra med datainnsamling. I Oslo-området, hvor vi selv hører til, leverte vi materiellet personlig. På et familievernkontor informerte vi også selv om studien og delte ut spørreskjemaene. På dette familievernkontoret fikk vi ekstra stor oppslutning fra deltakerne. Man kan spørre seg om vi hadde vi fått flere totalt sett om vi hadde reist rundt til alle kursene for både T1 og T2.

3.4.4 Hvor stort ble utvalget?

Totalt ble utvalget 113 respondenter fra 11 forskjellige Bufferkurs, fordelt på 8 familievernkontor. Av disse var ett på Vestlandet, mens de resterende syv holdt til på Sør- og Østlandet. 113 personer svarte på T1-spørreskjemaet. Av disse var 63 kvinner og 50 menn. Personene utgjorde 52 par, og ni deltakere fra par der partneren ikke svarte. 65 personer svarte på både T1- og T2-spørreskjemaene – 30 menn og 35 kvinner.

3.5 Analyse av data

Alle spørreskjemaene ble kodet, og dataene ble så lagt inn i analyseprogrammet SPSS. For å belyse hvem som gikk på Bufferkursene i denne undersøkelsen, gjorde vi frekvensanalyser av demografiske kjennetegn. Vi gjorde deretter frekvensanalyser av svarene på de øvrige spørsmålene, for å se på hva som pekte seg ut som kjennetegn ved deltakerne og hvordan de beskrev ulike sider av sine parforhold. Analysen var med andre ord deskriptiv.

For å sammenligne kvinner og menn, og for å sammenligne svarene på T1-spørreskjemaet og T2-spørreskjemaet, brukte vi t-tester. For å se etter endring og utvikling fra T1 til T2, benyttet vi T1-tallene kun fra dem som også svarte på T2. Vi kunne brukt tallene fra T1 for alle respondentene, da disse tallene er mer solide siden gruppen er større, men tallene gjenspeiler mer reell utvikling og endring om det er samme gruppes svar som sammenlignes for begge tidspunkter. I utregning av effektstørrelser for statistisk signifikante forskjeller benyttet vi eta-squared statistics som mål.

Vi valgte i noen analyser å trekke ut de likekjønnede parene. Dette fordi vi da ønsket å se på forskjellen på hvordan kvinner og menn svarte på spørsmål som handlet direkte om den andre

parten i forholdet. Et eksempel er spørsmålet om hvem som tok initiativ til å gå på kurs. Med svaralternativene ”jeg” og ”min partner” ville vi se hvem som tok initiativ, og det var da mest ryddig å ta bort de likekjønnede, fordi vi ønsket å se på kjønnsforskjeller.

De fleste av spørsmålene i spørreskjemaet inviterte som nevnt til avkrysning med alternativer. Noen spørsmål var åpne, der respondentene skulle notere stikkord selv. Vi gjorde ikke grundige analyser av disse svarene, men så på hvor hyppig de samme ordene/temaene ble gjentatt, og grupperte disse for å få et bredere bilde av deltakernes opplevelser av parforholdet. Når noen for eksempel skrev ”misforståelser” eller ”evne og villighet til å lytte til hva den andre sier”, valgte vi å gruppere dette under ”kommunikasjon”. Om samme person skrev flere ting som handlet om kommunikasjon, ble dette kun telt med én gang.

For å få mest mulig informasjon gikk vi ganske bredt ut og stilte mange spørsmål i spørreskjemaet. Som det fremgår av resultatdelen har vi ikke tatt med analysene av samtlige, men kun av dem om ga de mest interessante funnene.

4 Resultater

4.1 Hva kjennetegner deltakerne på Bufferkurset?

4.1.1 Kjønn, sivil status, lengde på parforholdet, alder og barn

De 113 deltakerne i studien utgjorde 52 par, hvorav 2 av dem likekjønnede. I tillegg var 9 par representert der kun kvinnen deltok i undersøkelsen. 57,3% av deltakerne var gift, 37,3% var samboere, mens 5,5% var kjærester. Antall år som parene hadde holdt sammen strakk seg fra et halvt til 38 år, med et gjennomsnitt på 10,8 år. 80,6% av deltakerne hadde vært et par i mer enn 5 år, og 54,8% hadde holdt sammen fra 5-15 år.

Alderen på deltakerne var fra 28 til 68 år, med en klar overvekt av personer mellom 30 og 50, og flest i 30-årene. Aldersspennet fordeler seg slik:

20-29 år: 2,7 %

30-39 år: 51,3 %

40-49 år: 32,7 %

50-59 år: 8,0 %

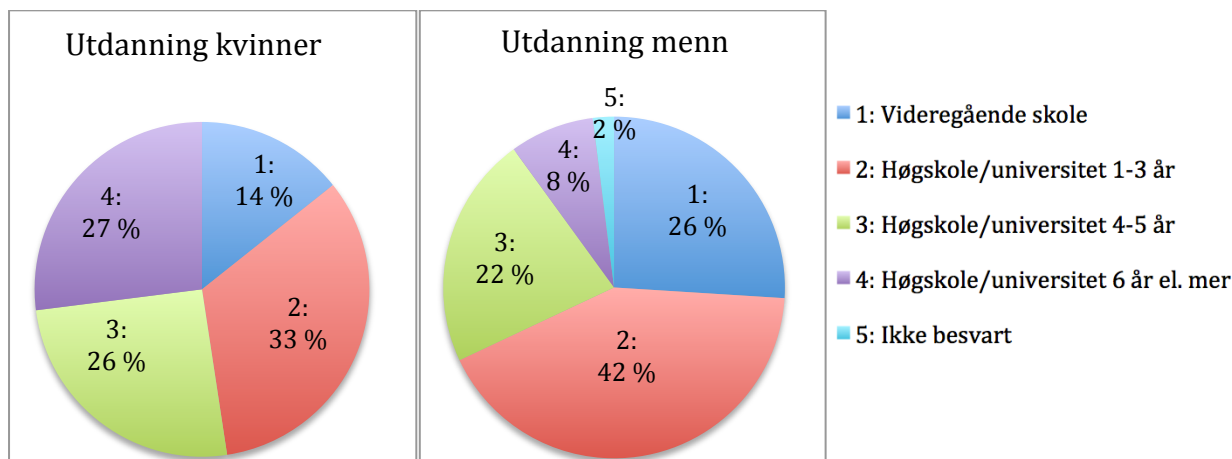
60-69 år: 5,3 %

Flertallet av deltakerne hadde felles barn. 36,0% hadde ett felles barn og 35,1% hadde to felles barn. Bare et fåtall hadde 3 eller 4 barn felles (3: 9,0%. 4: 3,6%). 72,4% av dem som hadde barn, hadde barn som var under 10 år. 16,2% var i et forhold uten felles barn.

I 32,8% av parene hadde én eller begge parter særkullsbarn. Ingen av særkullsbarna var yngre enn 7 år.

4.1.2 Utdanning

Diagrammene under viser utdanningsnivået for deltakerne på Bufferkursene i studien. Blant begge kjønn var det en stor andel som hadde høyere utdanning (høyskole og universitet), og det var ingen som kun hadde grunnskoleutdanning.



86% av kvinnene og 72% av mennene hadde utdanning fra universitet og høyskole. Det er altså flere kvinner enn menn i utvalget som hadde høyere utdanning, og de hadde i større grad flere år med høyere utdanning sammenlignet med menn. 53% av kvinnene hadde mer enn 3 års høyere utdanning, mens tilsvarende andel for menn var 30%.

Tallene viser at deltakerne er en høyt utdannet gruppe sammenlignet med resten av befolkningen. Statistisk sentralbyrås (SSB) tall for hele befolkningen fra 2013 er ikke helt sammenliknbare, fordi kategoriene for både alder og utdanning er annerledes. Men om man slår sammen alle kategorier som gjelder høyere utdanning og ser på gjennomsnittet i befolkningen mellom 30 og 49 år, kan man sammenligne med samme aldersgruppe i Bufferkurs-utvalget.

Blant menn i aldersgruppen 30-49 år i Norge har 35,7% høyere utdanning. Av mennene på Bufferkurset i samme aldersgruppe hadde 75,6% høyere utdanning, altså over dobbelt så stor andel. Blant kvinner i aldersgruppen 30-49 år i Norge har 49,4% høyere utdanning, mens tallet for tilsvarende gruppe på Bufferkurset var 83,3%. Deltakerne på Bufferkurset i denne studien er altså en meget høyt utdannet gruppe sammenlignet med resten av befolkningen.

4.1.3 Tidligere kurs eller parterapi

Flertallet av deltakerne på Bufferkurset hadde erfaring med parterapi og/eller samlivskurs fra tidligere. 39,8% hadde vært i parterapi, 10,6% hadde deltatt på samlivskurs, mens 8 % hadde vært i både terapi og på kurs. 41,6% hadde verken deltatt på samlivskurs eller gått i parterapi.

Vi vet ikke om dette gjaldt med nåværende og/eller tidligere partner, da deltakerne ikke ble bedt om å spesifisere dette i spørreskjemaet.

4.1.4 Initiativ til å gå på Bufferkurs

Deltakerne ble spurt om hvem som foreslo at de skulle gå på kurs. Tallene for menn og kvinner separat stemmer ganske godt overens, men det var flere kvinner som svarte på spørreskjemaet, og vi har derfor valgt å legge vekt på disse tallene. Blant kvinnene var det 45,8% som foreslo å gå på kurs, mens 40,7% svarte ”annet”, og oppga i de fleste tilfeller at forslaget kom fra parterapeuten. I to tilfeller sa de at det var en felles bestemmelse etter å ha sett oppslag på familievernkontor. Kun 11,9% oppga at det var mannen som foreslo å gå på kurs.

4.1.5 Motivasjon og håp om endring

Deltakerne på Bufferkurset oppga at de hadde høy grad av motivasjon for å delta og at de håpet på positivt utbytte i form av endring i parforholdet. På spørsmål om hvor lyst de hadde til å gå på kurset på en skala fra 1-7, sa 72% av mennene og 82,5% av kvinnene at de var overveiende positivt innstilte (svar fra 5-7). Blant de som svarte 7 var det flere kvinner enn menn, henholdsvis 34,9% og 20%. 12% av mennene og 9% av kvinnene hadde mindre lyst til å delta (svar fra 2-3). Ingen deltakere svarte 1 på dette spørsmålet.

På spørsmål om håp om at Bufferkurset vil føre til endring i parforholdet, også på en skala fra 1-7, svarte 80% av mennene og 84% av kvinnene at de hadde relativt sterkt håp om endring (svar fra 5-7). 36% av mennene og 41,3% av kvinnene svarte 7 på dette spørsmålet. 8% av begge kjønn oppga lite håp om endring (svar 2 - 3).

De aller fleste var altså svært positivt innstilt til å delta på kurset og forventet utbytte av det. Om lag 10% av begge kjønn hadde mindre lyst til å delta og forventet liten endring som følge av kurset.

4.2 Deltakernes opplevelse av parforholdet

4.2.1 Hva fungerte godt og hva strevde de med i parforholdet

Deltakerne fikk spørsmål om deres opplevelse av parforholdet. Først ble de bedt om å notere noen stikkord på to åpne spørsmål, et som handlet om hva som fungerte godt, og et om hva de strevde med. På det første spørsmålet var det hyppigste svaret blant begge kjønn knyttet til barn, oppdragelse og/eller det å være foreldre (K: 34,5%. M: 37,2%). Flere av begge kjønn trakk også frem vennskap med partneren, og det å ha det fint sammen og gjøre ting sammen (K: 29,1%. M: 23,3%). Langt flere menn enn kvinner sa at de syntes hverdagen, rutiner, arbeidsfordeling og ”daglig drift” av hjemmet var noe som fungerte godt (K: 20,0%. M: 37,2%). Flere kvinner enn menn nevnte humor (K: 21,8%. M: 14,0%). Det var også flere kvinner som trakk frem felles verdier, mål og drømmer (K: 16,3%. M: 9,3%), mens menn i større grad nevnte felles interesser (K: 14,5%. M: 20,9%).

Langt færre av både kvinner og menn nevnte kommunikasjon som noe som fungerte godt (K: 12,7%. M: 11,6%), i forhold til hvor mange som nevnte kommunikasjon som noe de strevde med. Det var nettopp kommunikasjon som pekte seg ut som det parene beskrev som vanskelig i parforholdet. 69,0% av kvinnene og 74,4% av mennene trakk frem dette. Kommunikasjon rommer mye, og de fleste ga ingen utfyllende beskrivelse. De få som utdypet dette trakk frem at det var problematisk å snakke om vanskelige temaer uten å krangle. Det var imidlertid få som skrev annet enn ”kommunikasjon”.

Flere av mennene enn kvinnene opplevde å streve med hverdagen, tidsklemme og arbeidsfordeling (K: 12,1%. M: 20,9%). Et fåtall av begge kjønn nevnte at seksuallivet var noe de strevde med (K: 13,8%. M: 11,6%).

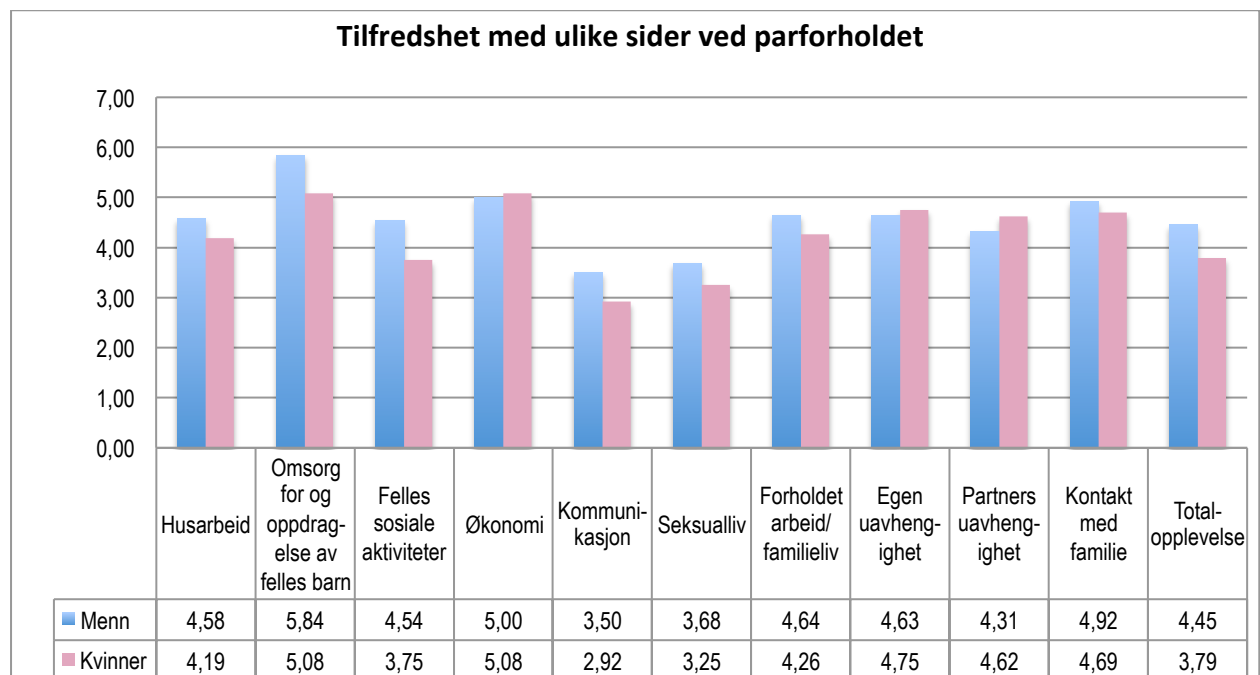
Ut fra de åpne spørsmålene synes det med andre ord ikke å være noen vesentlig forskjell i hva mennene og kvinnene opplevde fungerte godt og hva de strevde med.

Deltakerne ble videre bedt om å angi på en skala fra 1 til 7 hvor tilfredse de var med ulike sider av parforholdet. De skulle vurdere følgende områder:

- Husarbeid
- Omsorg for og oppdragelse av felles barn
- Felles sosiale aktiviteter

- Økonomi
- Kommunikasjon
- Forholdet arbeid/familieliv
- Seksualliv
- Egen uavhengighet
- Partners uavhengighet
- Kontakt med familie,
- Totalopplevelse av parforholdet

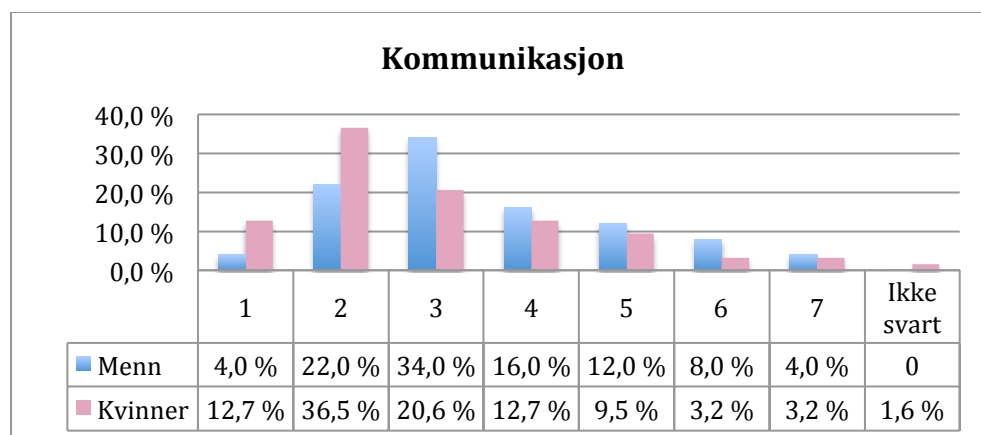
Diagrammet under viser gjennomsnittlig skåre på de ulike kategoriene, for menn og kvinner separat.



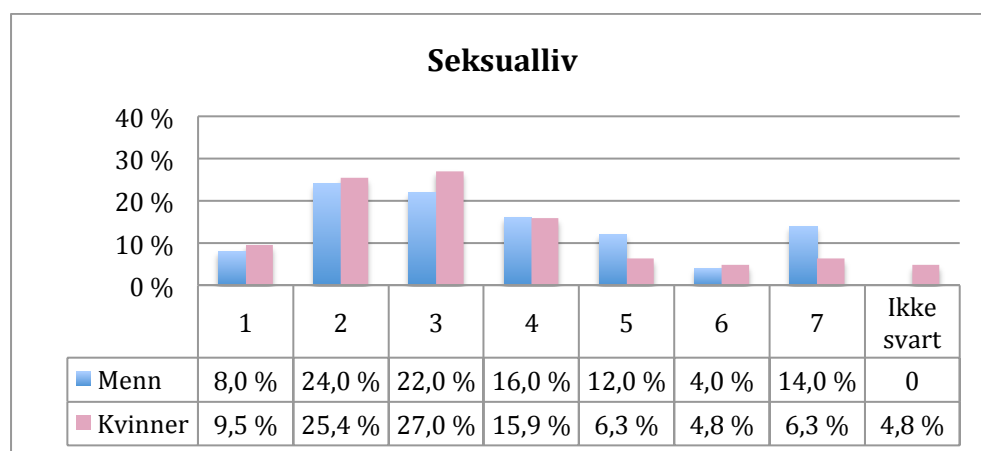
Både kvinnene og mennene var mest fornøyde med økonomi og med omsorg og oppdragelse av felles barn. Begge kjønn rangerte kommunikasjon og seksualliv som det de var minst fornøyde med, i tillegg til totalopplevelsen av parforholdet.

Bortsett fra økonomi og egen uavhengighet, skåret kvinnene lavere enn menn på tilfredshet på alle områder. Forskjellene mellom kjønnene er statistisk signifikante med små til moderate effektstørrelser på omsorg og oppdragelse av felles barn, felles sosiale aktiviteter, kommunikasjon og totalopplevelse av parforholdet.

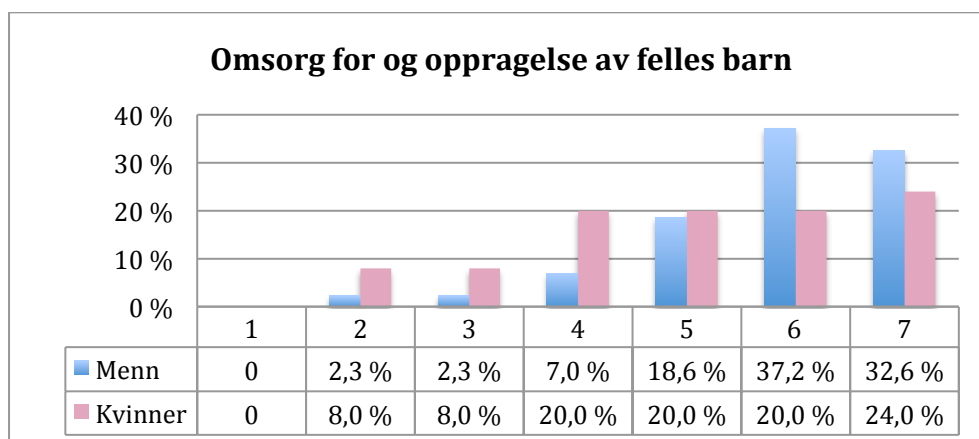
Diagrammene under viser fordelingen av svarene på kategoriene der begge kjønn er minst og mest fornøyde. Diagrammer for de øvrige kategoriene finnes i appendiks 5.



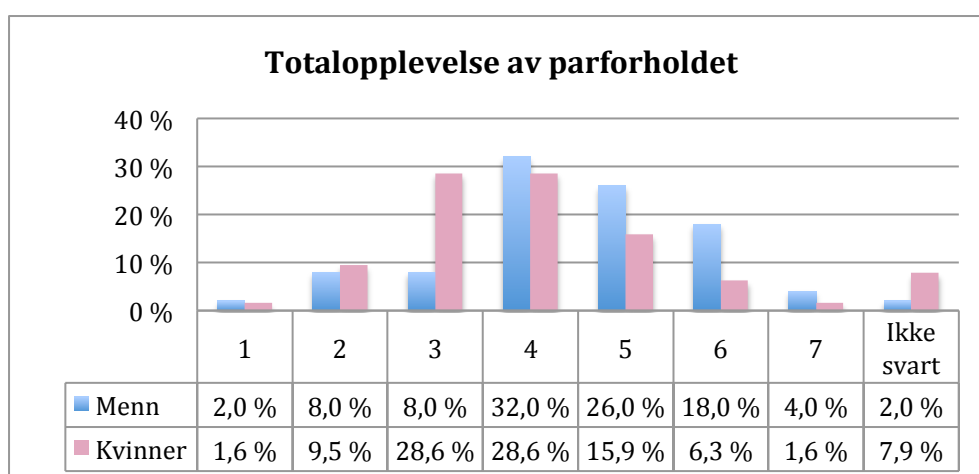
Kvinnene skåret gjennomgående at de var mindre fornøyde enn mennene med kommunikasjon, og som diagrammet viser svarte de 1 og 2 i langt større grad. 49,2% av kvinnene svarte 1 eller 2, og det er nesten det dobbelte sammenlignet med mennene.



På det åpne spørsmålet om hva de strevde med var det få som omtalte seksuallivet. Når de ble invitert til å si noe mer om dette, oppga 61,9% av kvinnene og 54,0% av mennene at de var mindre tilfredse (svar 1-3) med dette området av samlivet.



På de åpne spørsmålene svarte nesten like stor prosentandel av begge kjønn at de syntes det som hadde med barn og barneoppdragelse å gjøre fungerte godt. På avkrysningsspørsmålet skåret mennene gjennomsnittlig høyere enn kvinnene, og det var stor forskjell i hvordan svarene fordelte seg. Mens 69,8% av mennene svarte 6 eller 7 på tilfredshet, så svarte 44,0% av kvinnene det samme.



39,7% av kvinnene skåret fra 1-3 på totalopplevelsen av parforholdet, og det var omtrent dobbelt så mange som menn som gjorde det samme. 48,0% av mennene svarte 5-7 på dette spørsmålet.

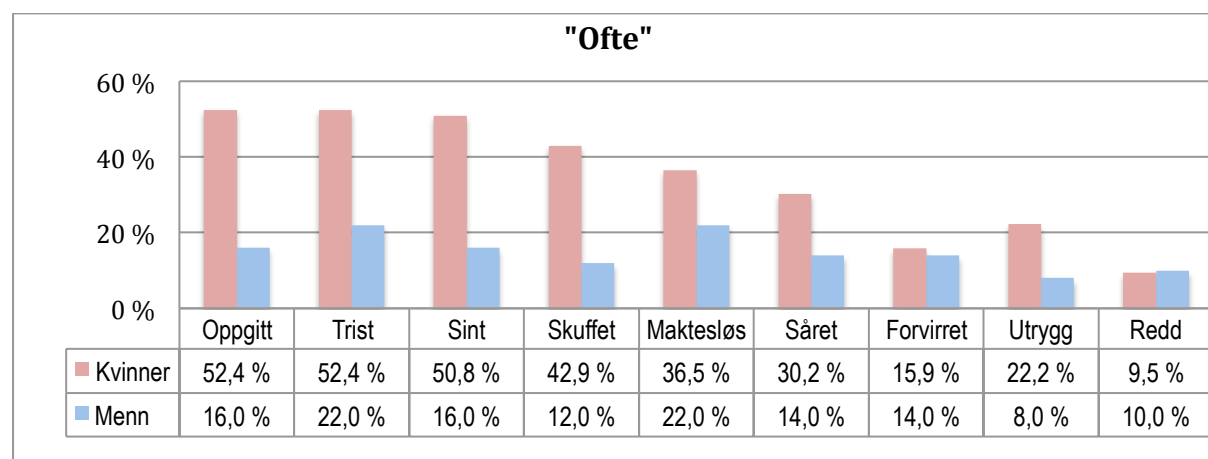
4.2.2 Innsikt i partners opplevelse

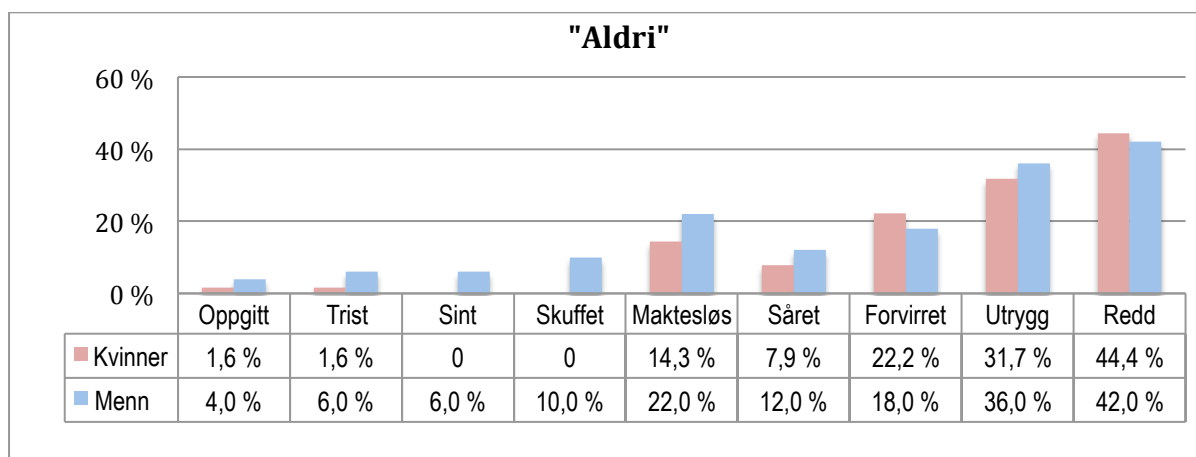
Deltakerne ble også bedt om å angi i hvilken grad de trodde partneren var fornøyd med de samme sidene ved parforholdet (Diagrammer vedlagt i appendiks 6). For begge kjønn var det

på gruppenivå kun små forskjeller mellom den ene partens opplevelse og hva den andre tenkte om partnerens opplevelse. Det var likevel en tendens at mennene i de fleste tilfellene var noe mer fornøyde enn hva kvinnene trodde de var. Kvinnene var oftest også mer fornøyde enn mennene trodde de var. På de fleste områder var forskjellene imidlertid så små, at det kan se ut til at partene hadde god innsikt i hverandres opplevelser. Kun tre områder pekte seg ut med statistisk signifikante forskjeller i opplevelse og innsikt mellom kjønnene. På områdene seksualliv og kontakt med familie var det en signifikant forskjell mellom mennenes egen oppfatning og kvinnes tanker om mannens oppfatning. Kvinnene skåret signifikant lavere enn hva mennene gjorde selv (effektstørrelser på henholdsvis (.11) og (.13)). Det var også en klar forskjell mellom kvinnes egen tilfredshet med økonomi og hva mennene tenkte om kvinnens opplevelse av dette. Kvinnene var mer fornøyde enn mennene trodde de var, og forskjellen var statistisk signifikant (effektstørrelse på (.08)).

4.2.3 Emosjoner

Deltakerne ble spurt om å angi hvor ofte de opplevde et gitt utvalg av følelser knyttet til konflikter i parforholdet, ved å gradere mellom ”aldri”, ”av og til” og ”ofte”. Dette var det spørsmålet som oftest var ubesvart av deltakerne. Tre svaralternativer gir lite rom for nyanser. Således blir det også noe mindre interessant å regne ut gjennomsnittlig skåre, sammenlignet med for eksempel spørsmål med skala fra 1 til 7. Vi valgte derfor å se på hvordan svarene fordelte seg hos henholdsvis kvinner og menn. Diagrammene under viser hvor mange prosent av deltakerne som svarte ”ofte” og hvor mange som svarte ”aldri”.





Som diagrammene viser, svarte kvinnene gjennomgående ”ofte” hyppigere enn menn, og i svært stor grad på kategoriene ”oppgitt”, ”trist”, ”sint” og ”skuffet”. Mennene skåret gjennomgående ”aldri” hyppigere enn kvinnene, bortsett fra på ”forvirret” og ”redd”. Hos begge kjønn var det flere som svarte ”aldri” enn ”ofte” på kategoriene ”forvirret”, ”utrygg” og ”redd”.

Som nevnt var det en del ubesvarte kategorier på dette spørsmålet sammenlignet med de andre i spørreskjemaet, og særlig kategorien ”redd” pekte seg ut, med 11% ”missing” blant kvinnene.

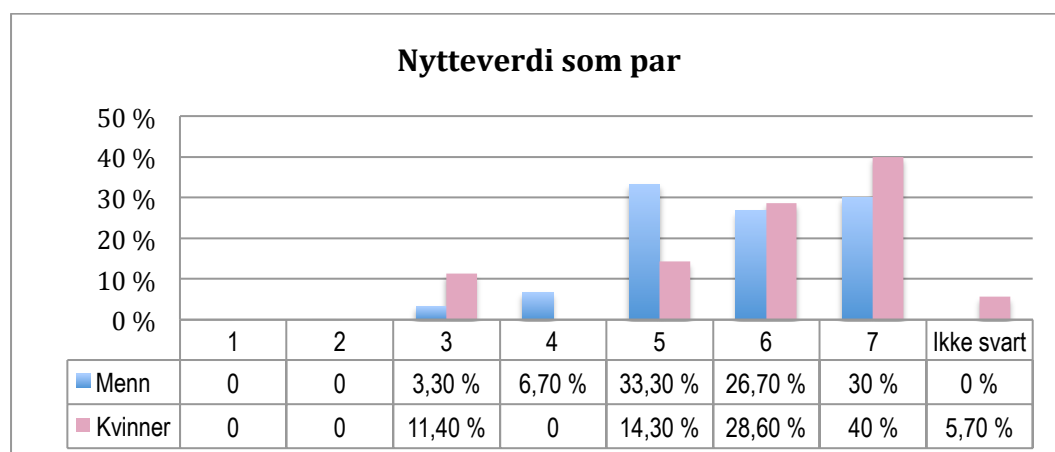
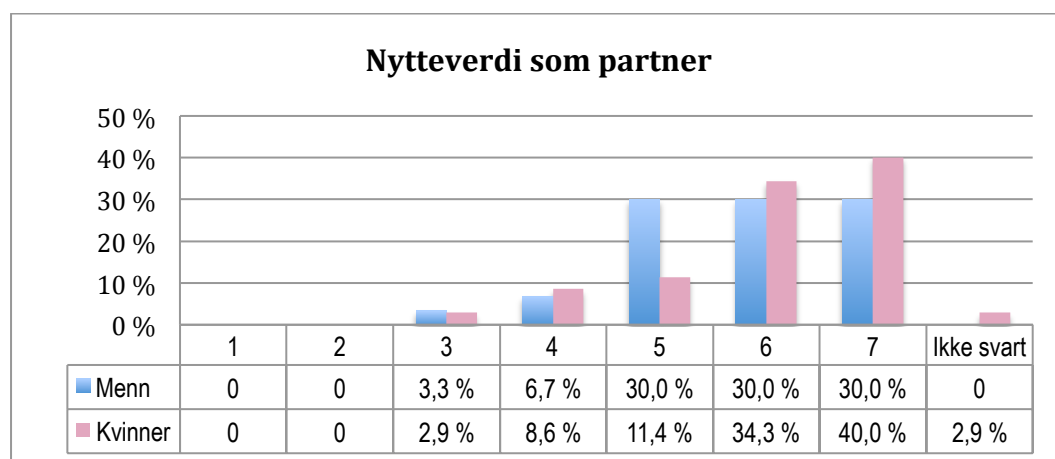
Deltakerne ble også spurt om hvilke følelser de ønsket at det skulle være mer av i forholdet når kurset var over. De ble bedt om å notere stikkord. Svært mye av det som ble nevnt dreide seg ikke direkte om følelser, men snarere om kvaliteter ved relasjonen, som spontanitet og samhandling. De følelsene som hyppigst ble nevnt, var glede (K: 32,1%. M: 29,6%), kjærlighet (K: 28,6%. M: 19,5%), trygghet (K: 25,0%. M: 19,5%), forståelse (K: 21,4%. M: 26,9%) og omsorg/omtanke/varme (K: 28,6%. M: 17,1%).

4.3 Hadde deltakerne nytte av Bufferkurset?

4.3.1 Opplevd nytteverdi

På T2-spørreskjemaet ble deltakerne bedt om å angi på en skala fra 1-7 hvor nyttig kurset hadde vært både for dem som partner, og for dem sammen som par. Ingen av mennene svarte

1 eller 2 på disse spørsmålene. 90% av mennene ga svar fra 5-7 både på nytteverdi for dem som partner og for dem som par. Blant kvinnene var det heller ingen som svarte 1 eller 2 på disse to spørsmålene. 85,7% av kvinnene, litt færre enn mennene, svarte fra 5-7 på spørsmålet om nytte for dem som partner, og 82,9% svarte 5-7 på nytteverdi for dem som par. Begge kjønn uttrykte altså å ha hatt stor nytte av kurset, og mennene var litt mer fornøyde enn kvinnene samlet sett. Det var imidlertid en større andel av kvinnene enn mennene som svarte 6 og 7 på begge spørsmål.



4.3.2 Endring i parforholdet

Opplevd endring

På T2 fikk deltakerne også et åpent spørsmål om det var noe de opplevde som annerledes ved parforholdet sammenlignet med hvordan det var da de startet på Bufferkurset. Begge kjønn trakk i stor grad frem forbedret kommunikasjon (K: 28,6%. M: 40,1%) og større innsikt og

forståelse (K:25%. M: 31,8%) etter kurset. En del kvinner trakk også frem at de hadde fått nye verktøy (17,9%) og at de hadde fått mer håp og tro knyttet til fremtiden for parforholdet (17,9%).

Endring i svar fra T1 til T2

Tilfredshet

For å se etter eventuell utvikling hos deltakerne i undersøkelsen har vi også sammenlignet svar på spørsmål som var like i T1- og T2-skjemaet. Tallene for T1 er da kun basert på dem som også svarte på T2, slik at de gjenspeiler reell utvikling i den samme gruppen. Hos kvinnene fant vi endring til det bedre på alle kategorier fra T1 til T2, bortsett fra økonomi. Hos mennene var det noe mer variert, med nedgang i noen kategorier og opplevd bedring i andre. Gjennomsnittlig skåre på kommunikasjon og totalopplevelse av parforholdet økte statistisk signifikant hos mennene (stor effektstørrelse på henholdsvis (.22) og (.20)). Blant kvinnene var det en statistisk signifikant nedgang i hvor tilfredse de var med økonomi (.15), mens det var en statistisk signifikant økning i tilfredshet med kommunikasjon (.19), seksualliv (.23), forholdet arbeid/familieliv (.18), kontakt med familie (.18) og totalopplevelse av parforholdet (.31). Samtlige av effektstørrelsene hos kvinnene kan sies å være store, og særlig gjaldt det totalopplevelsen. Gjennomsnittlig skåre på totalopplevelse for kvinnene etter kurset var 4,81 og for mennene var det 4,93.

Emosjoner

Deltakerne ble også etter siste kursgang bedt om å angi hvor ofte de opplevde ulike følelser knyttet til konflikter, med alternativene ”aldri”, ”av og til” og ”ofte”.

Hos kvinnene holdt det seg stabilt for hvor mange som svarte at de ofte var skuffet, og det var flere som svarte at de ofte var redde etter kurset. For de øvrige følelsene var det en nedgang i antall kvinner som svarte ”ofte”. Også blant mennene var det jevnt over nedgang, bortsett fra på ”maktesløs”, som holdt seg helt likt, og ”utrygg” som hadde en liten økning.

Etter siste kursgang var det færre kvinner som svarte at de aldri følte seg maktesløse, såret og redde. Det var fortsatt ingen av kvinnen som aldri følte seg triste eller sinte, men flere kvinner opplevde seg ”aldri” oppgitte, skuffet, forvirret og utrygge på T2 sammenlignet med T1.

Også blant mennene var det en nedgang i hvor mange som aldri følte seg maktesløse etter Bufferkurset, sammenlignet med før det startet. Det var også færre som aldri var triste. Det var ingen endring i ”såret” eller ”forvirret”, mens det var noe flere menn som på de øvrige kategoriene krysset av på at de aldri opplevde den bestemte følelsen.

Deltakerne ble spurt om det var noen følelser de opplevde mer av etter kurset sammenlignet med før kurset. Et stort flertall av både kvinner og menn svarte ja på dette spørsmålet (K: 74,3%. M: 73,3%). Stikkordene de oftest ga for hva dette handlet om var forståelse (K: 38,5%. M: 23,8%), glede (K: 15,4%. M: 19%) og trygghet (K: 15,4%. M: 14,3%) hyppigst hos begge kjønn. Blant mennene ble det også trukket frem at de hadde lært nye teknikker og verktøy (23,8%), mens kvinnene fremhevet bedre kommunikasjon (38,5%).

5 Diskusjon

5.1 Innledning

Med et utvalg på 113 personer som svarte på T1-spørreskjemaet og 65 som svarte på både T1- og T2-spørreskjemaet, er det klare utfordringer knyttet til representativitet og generaliserbarhet. Ideelt sett skulle utvalget vært større og frafallet mindre. Samtidig er det ikke uvanlig med utvalg av denne størrelsen i denne typen studier. I det følgende vil kommentarene først og fremst være knyttet til utvalget vi har fulgt. Flere forhold peker i retning av at utvalget er representativt for populasjonen av par som oppsøker Bufferkurset, selv om vi ikke kan vite dette sikkert. I den grad vi går fra utvalget vårt og slutter til hele Bufferkurs-populasjonen, forutsetter vi i tilfelle at utvalget er representativt. Diskusjonsdelen må altså leses med dette forbehold for øyet.

5.2 Hvem deltok på Bufferkursene i undersøkelsen

5.2.1 Demografiske kjennetegn

Utdanning

Resultatene viser at deltakerne i studien utgjør en høyt utdannet gruppe sammenlignet med resten av befolkningen. Så mye som 86% av kvinnene og 72% av mennene oppgir å ha utdanning fra universitet og/eller høgskole.

Det kan være at elementer ved samlivskurs generelt og Bufferkurset spesielt gjorde at denne gruppen oppsøkte kurset. Man kan for eksempel tenke seg at mennesker med høy utdanning stiller flere og høyere krav til sine parforhold. Det kan også være at disse parene har større belastninger på forholdet som følge av at begge parter er yrkesaktive. Kanskje kan det også være slik at mennesker med høy utdanning i større grad enn andre oppsøker informasjon om hvilke tilbud som finnes når de opplever å streve, og derfor i stor grad er representert på kursene i studien.

Selv om flertallet av både kvinnene og mennene hadde høyere utdanning, hadde flere kvinner enn menn oppgitt dette. Kvinnenes utdanning var også lengre enn mennenes. Det er

gjort varierende funn når man har sett på sammenhengen mellom risiko for skilsmisse og kvinnens utdanningsnivå i forhold til mannens (Jalovaara, 2003; Bumpass, Catro Martin & Sweet, 1991, sitert av Jalovaara, 2003, s. 69). Gitt at mennesker med høy utdanning i større grad enn de med lav utdanning benytter seg av tilbud som samlivskurs, kan dette være én del av forklaringen på hvorfor nettopp kvinnene i denne studien oftest var de som tok initiativ til å gå på Bufferkurset.

År i nåværende parforhold

Flertallet av par i denne undersøkelsen har holdt sammen i flere år. Bufferkurset vektlegger at det er for ”par som har vært sammen lenge nok til å ha oppdaget at noen konflikter gjentar seg”. At deltakerne velger å delta på Bufferkurset fremfor andre kurs, som for eksempel PREP eller Godt samliv, kan tenkes å ha med kursets profil å gjøre. Det kan også være et uttrykk for at terapeuter og andre som anbefaler samlivskurs oppfatter mer etablerte par som rette målgruppe for kurset, og foreslår dette for nettopp slike par. I denne undersøkelsen oppgir 4 av 10 par at initiativet til å delta kom fra terapeuten deres.

Barn

Majoriteten av deltakerne hadde barn, og i de fleste tilfeller var barna yngre enn 10 år gamle. Tross dette ga de færreste uttrykk for at det de strevde med i parforholdet var relatert til barna. Dette er forskjellig fra forskning som tyder på at perioden med små barn er spesielt belastende for parforholdet (Doss, Rhoades, Stanley & Markman, 2009). Samtidig kan det tenkes at selv om ikke problemene er direkte relatert til barna, kan det å ha små barn påvirke andre sider ved parforholdet, som for eksempel at det blir mindre tid til intimitet og nærhet mellom foreldrene. Dette kan være en grunn til at småbarnsforeldre utgjør en såpass stor del av deltakerne i undersøkelsen.

Erfaringer med samlivskurs/parterapi

Over halvparten av deltakerne hadde erfaring fra parterapi og/eller samlivskurs fra tidligere. En grunn til dette kan være at par som opplever å streve ekstra, velger å oppsøke flere arenaer for å få hjelp. Som tidligere nevnt har samlivskurs vist seg å ha effekt for par med fornøyet risiko for samlivsbrudd (Halford et al., 2001). Det er mye som tyder på at parene i undersøkelsen ikke nødvendigvis tilhører en slik gruppe, men skulle så være, kan det være grunn til å tro at de vil ha nytte av Bufferkurset.

Den høye andelen par som tidligere hadde deltatt i terapi/samlivskurs kan også være et uttrykk for at parene som gikk på kurset hadde et spesielt bevisst forhold til parrelasjonen, og av den grunn også var ekstra motiverte for å ivareta den. Dersom deltakerne hadde tro på at terapi og samlivskurs kunne bidra til dette, og kanskje i tillegg hadde gode erfaringer med slike intervensjoner fra tidligere, kan dette ha påvirket avgjørelsen om å delta på Bufferkurset.

Mange av deltakerne oppga at de ble anbefalt kurset av terapeut på et familievernkontor. Det kan være et uttrykk for at både deltakerne og terapeuten anså Bufferkurset som en naturlig og nyttig videreføring av og/eller tillegg til parterapien.

Selv om over halvparten av deltakerne hadde erfaringer med terapi/samlivskurs fra tidligere, er det grunn til å minne om at en stor andel av dem oppga å ikke ha slike erfaringer, og syntes å prøve Bufferkurs som et første tiltak for å styrke forholdet.

5.2.2 Opplevelse av parforholdet og forventninger til kurset

Totalopplevelse av parforholdet

De aller fleste deltakerne skåret totalopplevelsen av forholdet fra middels til over middels. Det var med andre ord få som svarte at de totalt sett var misfornøyde med parforholdet sitt. Et nærliggende spørsmål blir da: Hvorfor gikk deltakerne på Bufferkurs?

En måte å forstå dette på kan være at selv om deltakerne opplevde at mange ting fungerte i parforholdet, så var det fortsatt noe som manglet for at de skulle oppleve det som tilfredsstillende. Økte krav til parforholdet kan, som tidligere nevnt, være en viktig faktor til at deltakerne i studien meldte seg på Bufferkurset. Studier tyder på at mange par i dag stiller større krav enn tidligere til hvilke behov et parforhold skal tilfredsstille, som for eksempel at det ikke bare skal være en enhet med intimitet, lidenskap og sterke følelsesmessige bånd, men også støtte begge parter personlige vekst og utvikling (Finkel, Hui, Carswell & Larson, 2014). Utfra denne forståelsen kan man tenke seg at mange av deltakerne opplevde å ha det bra sammen med partneren sin, men at de gikk på kurs fordi de ønsket å få det enda bedre.

Bufferkurset anbefales ikke for par som er i krise, eller har vansker med å samarbeide uten at de ender i sterk konflikt. I slike tilfeller anbefales parterapi først. Det at deltakerne ikke ga uttrykk for sterk misnøye knyttet til totalopplevelsen av parforholdet kan altså være et uttrykk for at de tilhørte kursets målgruppe.

Motivasjon og håp om endring

De aller fleste av deltakerne oppga å ha sterk motivasjon for å gå på kurset, og stort håp om at det ville føre til endring i parforholdet. Kvinnene skåret høyere enn mennene både når det gjaldt ønske om å gå på kurset, og håp om endring. Dette gir mening når vi ser at kvinnene i større grad enn mennene var initiativtakere til å gå på kurset.

En av ti oppga lav grad av motivasjon og håp om endring. Man kan lure på hva som var grunnen til at de ikke opplevde den samme motivasjonen og håpet som det store flertallet. Vi kan tenke oss at personer i denne gruppen ble med utelukkende fordi partneren ba dem om det. En annen grunn kan være at de var generelt skeptiske til intervensjoner som samlivskurs, og derfor ikke hadde tro på at kurset skulle være nyttig. En tredje mulighet kan være at deltakerne opplevde at problemene de strevde med var så store at de tvilte på om noe i det hele tatt kunne ”redde dem”. Hvis så skulle være, kan disse parene kanskje defineres som å være i krise, og tilhører således ikke den tiltenkte målgruppen for Bufferkurset.

5.2.3 Forskjeller og likheter hos kvinner og menn ved kursstart

Hva fungerte godt i parforholdet?

Mennene og kvinnene som deltok i studien var i stor grad enige om hva de var fornøyde med. Både økonomi og omsorg for og oppdragelse av felles barn var områder som begge kjønn skåret høyt, både på avkrysningsspørsmål og når de skulle beskrive dette med egne ord. Også det praktiske i hverdagen ble fremhevet som positivt av mange. På bakgrunn av disse svarene kan det se ut til at parene var fornøyde med den daglige driften av hjem og familie, og at det ikke var disse forholdene som opplevdes som stressende for parforholdet. Dette er interessant i lys av de samfunnsmessige endringene familier har vært gjennom de siste tiårene. Mens mor tidligere som regel var hjemme med ansvaret for barna mens far var på jobb, er det nå vanlig at begge er yrkesaktive og deler ansvaret for barna. Til tross for at det har vært slik i mange år, kan debatten om ”tidsklemma” tyde på at mange fortsatt strever med å finne gode

løsninger på fordelingen av arbeidsoppgaver i hjemmet. Likevel ser vi at parene i undersøkelsen opplevde at nettopp disse områdene av parforholdet fungerte godt. Riktignok oppga mennene å være langt mer fornøyde enn kvinnene på disse områdene, men dette er en gjennomgående tendens i hele studien.

Hva strevde parene med?

Også når deltakerne svarte på hva de strevde med, var det store likheter mellom svarene til menn og kvinner. Både kommunikasjon og seksualliv var områder som partene skåret lavt på avkrysning, og kommunikasjon var det hyppigst gitte svaret på det åpne spørsmålet om hva parene strevde med.

Kommunikasjon:

Et flertall av deltakerne nevnte kommunikasjon som et område de opplevde å streve med i parforholdet. Fordi de fleste samlivskurs, også Bufferkurs, har kommunikasjon som et viktig element i undervisning og øvelser, gir det mening at par som er lite tilfredse med dette området oppsøker slike kurs. Samtidig er det vanskelig å si noe sikkert om hva deltakerne mente når de oppga at de strevde med kommunikasjon. Siden kommunikasjon er et overordnet begrep, kan det de siktet til ha handlet om både form (som at de krangler mye eller prater lite med hverandre) og innhold (som at det er vanskelig å snakke om/forstå den andres tanker og følelser) eller om andre sider ved kommunikasjonen. Større innsikt i hva deltakerne la i begrepet kunne vært nyttig for å få en bedre forståelse av hva de trengte hjelp med, og hvilke intervensjoner som kunne bidratt til dette. Slik kunnskap kan gi gode anvisninger for hvordan Bufferkurset kan tilrettelegges for å bedre kommunikasjonen mellom partene i paret.

Seksualliv:

Til tross for at mange av deltakerne oppga lav tilfredshet med seksuallivet, var det få av deltakerne som nevnte dette i de åpne spørsmålene. Selv om de opplevde misnøye med denne delen av parforholdet, var det ikke noe de umiddelbart kom på eller vektla, når de skulle svare på hva de strevde med. Det kan være at deltakerne tenkte på dette som viktig, men at de lot være å nevne det. De kan også ha vært usikre på om Bufferkurset var rette forum for å få hjelp til dette. Om det er slik at deltakerne syntes det var vanskelig å ta opp sex som tema på kurset, kan det tenkes at mange også vegrer seg for å omtale dette i vanlig parterapi. I så fall

blir det en ekstra utfordring for kursledere og terapeuter å finne ut hvordan man kan gjøre det lettere å snakke om sex, og hvilke intervensjoner som kan være nyttige.

Kvinner mer misfornøyde enn menn

På nesten alle områder oppga kvinnene å være mindre fornøyde enn mennene. Dette kan være et uttrykk for at kvinnene stilte andre eller større krav til parforholdet enn mennene, eller at de vektla andre sider ved forholdet, og derfor generelt opplevde å være mer misfornøyde. Det kan også være at kvinnene hadde brukt mer tid enn mennene på å reflektere over hva de syntes fungerte dårlig før kurset og derfor ga uttrykk for å være mindre fornøyd. En slik forklaring kan støttes av at det var kvinnene som i størst grad tok initiativ til å gå på Bufferkurset.

Innsikt i hva partneren var fornøyd/misfornøyd med

Deltakerne i studien ble bedt om å svare på hvor fornøyd/misfornøyd de trodde partneren var med ulike sider ved forholdet. Mennenes svar sammenholdt med kvinnenenes svar og omvendt, tyder på at deltakerne jevnt over hadde stor innsikt i den andres opplevelse av forholdet. Dette er med på å bekrefte bildet som tegnes av deltakerne i undersøkelsen som ressurssterke mennesker som i stor grad forstår hverandre, men ønsker å få det bedre sammen.

Emosjoner

Delen av spørreskjemaet der deltakerne ble spurt om å krysse av for hvor ofte de opplevde ulike negative følelser (aldri – av og til – ofte) knyttet til konflikter var den delen av spørreskjemaet med flest utelatte svar/”missing”. Dette kan skyldes at disse spørsmålene lå langt bak i skjemaet, slik at deltakerne kanskje ikke så eller rakk å svare på dem. Det kan også være at deltakerne unnlot å svare fordi spørsmålene opplevdes som krevende, eller at de var usikre på hva de skulle svare.

På spørsmål om hvor ofte deltakerne opplevde å være redde var det flere kvinner som ikke svarte, og nesten halvparten av deltakerne svarte at de aldri var redde. Redsel er en grunnleggende følelse som det er naturlig å tenke at flere opplever av og til. Derfor kan svarene på dette delspørsmålet virke noe overraskende. Det er for eksempel grunn til å tro at partene av og til hadde kjent på redsel for å miste den andre. En mulighet er at spørsmål om redsel først og fremst gir tanker om vold eller annen type skade i parforholdet, og at dette

ikke opplevdes aktuelt for deltakerne. Kanskje ble deltakerne opptatt av å tydeliggjøre dette, og skåret ”aldri” til tross for at de kunne kjenne på redsel i andre sammenhenger. En annen mulighet kan være at redsel oppleves som tabubelagt, eller at deltakerne hadde begrenset kontakt med denne følelsen til tross for at de av og til kjente den.

For følelsene trist, sint og skuffet fant vi store kjønnsforskjeller: En langt større andel kvinner enn menn sa at de ofte hadde disse følelsene. Dette kan være et uttrykk for at kvinnene opplevde hyppigere og/eller sterkere negative følelser i parforholdet, eller at kvinnene hadde bedre tilgang og mer kontakt med sine følelser generelt og derfor registrerte disse oftere. En grunn til forskjellen kan også være at svarene er kulturelt betinget, altså at det er mer akseptert at kvinner opplever og gir uttrykk for slike følelser.

Til tross for at deltakerne ble spurt om hvilke følelser de ønsket seg mer av etter kurset, kunne det vært nyttig å vite mer om hvor ofte de opplevde positive følelser i parforholdene sine. Dette kunne bl.a. gitt oss svar på om mennene kjente mer på positive følelser enn kvinnene, eller om kvinnene også her ville gi uttrykk for å oppleve ulike følelser ofte. Det kunne også gitt oss innsikt i om deltakerne oftere opplevde positive følelser etter å ha deltatt på kurset.

Man kan også stille spørsmål ved verdien av svarene når man spør såpass uspesifikt om følelser som i spørreskjemaet, som for eksempel at tidsrom ikke ble spesifisert. I tillegg ga bare tre svaralternativer lite rom for nyanser.

5.3 Hva var utfallet for deltakerne

5.3.1 Endringer i tilfredshet

I sammenligningen av hvor fornøyd/misfornøyd deltakerne var med ulike sider ved samlivet før og etter kurset, fant vi at kvinnene oppga å være mer fornøyd på de fleste områder. Hos mennene var det noe mer variert, med endring både i positiv og negativ retning.

Kommunikasjon og totalopplevelse av parforholdet

Både med hensyn til kommunikasjon og totalopplevelse av forholdet hadde både kvinnene og mennene en statistisk signifikant økning i tilfredshet etter kurset. Dette kan være uttrykk for

at deltakerne opplevde at kurset ga dem hjelp til noe av det de opplevde å streve med, og at de fikk det bedre sammen som par. En slik bedring kan henge sammen med spesifikke elementer ved Bufferkurset som deltakerne opplevde som relevante og nyttige. For eksempel kan det være at de ved å få større innsikt i den andres følelser opplevde å kommunisere bedre med hverandre, men dette vet vi ikke noe spesifikt om. Det kan også henge sammen med at det å delta på samlivskurs i seg selv, altså at begge parter forpliktet seg til å sette av tid og energi til å få det bedre sammen, ga en positiv effekt.

Til tross for at Bufferkurset har en mer indirekte måte å arbeide med kommunikasjon på enn en rekke andre samlivskurs, som for eksempel PREP, er det interessant at det var på dette området at deltakerne ga uttrykk for størst endring.

Seksualliv

Det var kun kvinnene som oppga statistisk signifikant høyere skåre på hvor fornøyde de var med seksuallivet etter kurset enn i forkant. At vi ikke fant det samme hos mennene, kan tyde på at undervisningen og øvelsene som handlet om sex passet kvinnene bedre enn mennene. Det kan også handle om at de områdene kvinnene var mindre fornøyde med knyttet til seksuallivet indirekte ble adressert i kurset, mens de områdene mennene var mindre fornøyde med ikke ble det.

Hvorfor oppga kvinnene generelt å være mer fornøyd med ulike sider ved samlivet enn mennene etter kurset?

Det foreligger ikke klare svar på hva som er grunnen til at kvinnene gjennomgående rapporterte økt tilfredshet i forhold til mennene. En tolkning er at kursformen og/eller innholdet passet bedre for kvinnene, og at kvinnene derfor opplevde større effekt av kurset enn mennene. En annen mulighet er at kvinnene i utgangspunktet var noe mer motiverte enn mennene, i og med at de møtte med en større misnøye enn mennene til første kursgang. En tredje mulighet er at kvinnene opplevde det som spesielt positivt at mannen forpliktet seg til å delta og viste engasjement i løpet av kurset. Kvinnene kan ha opplevd dette som en bekreftelse fra mannen på at forholdet var en valgt og villet relasjon.

5.3.2 Emosjoner

Bufferkurset er som tidligere nevnt et emosjonsfokustert samlivskurs, og skiller seg på den måten noe fra kurs som PREP, der hovedfokus er kommunikasjonsferdigheter. I Bufferkurset blir følelser tematisert både gjennom forelesninger og parvise øvelser. Nesten tre firedeler av kvinnene og mennene svarte det var noen følelser som var mer presente for dem etter kurset. Da de ble bedt om å spesifisere dette, ble det nevnt følelsesrelaterte ord, men også mye som ikke var direkte beskrivelser av følelser. Dette var en gjennomgående tendens i svarene på flere av de åpne spørsmålene. Kommunikasjon, eller andre ord for kommunikasjon (som for eksempel ”snakke sammen” eller ”krangler”), ble for eksempel ofte nevnt da det ble stilt spørsmål om følelser.

Slik kan svarene umiddelbart gi et inntrykk av at de Bufferkursene vi har fulgt vektlagt kommunikasjon mer enn følelser. Når vi ser på hvordan det arbeides med følelser i kurset, er det en forhastet slutning. Følelser handler om indre opplevelser, og det må en annen kommunikasjon til for at de skal oppfattes av andre. Vi er avhengige av å formidle de følelsene vi ønsker at andre skal forstå. Ved å få økt kunnskap om følelsesreaksjoner og gjennom å lære teknikker for å formidle og forstå disse, arbeider deltakerne i Bufferkurset med følelser. Deltakerne lærer derfor mye om kommunikasjon, men innholdet i kommunikasjonen handler i stor grad om følelser. Det at deltakerne i undersøkelsen oppgir å være mer fornøyde med kommunikasjonen i parforholdet etter kurset, kan derfor være et uttrykk for at de har fått arbeidet med viktige følelser hos seg selv og partner.

Sammenligningen av hvordan deltakerne beskrev ulike negative følelser før og etter kurset, viser at andelen kvinner og menn som svarte ”ofte” gikk betydelig ned. Dette antyder også at deltakerne opplevde at kurset hadde relevans for og bidro til å bedre emosjonelle sider ved parforholdet. Riktignok oppga kvinnene en liten økning av redsel og mennene en liten økning i opplevelsen av utrygghet. I og med at økningen var så liten, er det tvilsomt å tillegge den stor vekt. En mulig tolkning er likevel at noen sårbare sider ble mer tilgjengelige for deltakerne gjennom kurset, og at de derfor lettere kunne gi uttrykk for dem. At færre totalt sett svarte ”ofte” på T2 vil man kunne tenke på som positivt og et uttrykk for at de har fått det bedre. Samtidig er det noe overraskende og kanskje ikke så heldig, at også flere svarte at de ”aldri” opplevde de ulike følelsene. Følelsene som man skulle vurdere er i stor grad

grunnleggende følelser som man vil anta at de fleste føler på av og til, også i et velfungerende parforhold.

5.3.3 Ble kurset opplevd som nyttig?

De aller fleste deltakerne som har svart på både T1 og T2 oppgir i T2 at kurset har vært svært nyttig personlig og for dem som par. Dette kan være et uttrykk for at Bufferkurset virkelig ga deltakerne hjelp på områdene de opplevde å streve med, og at formen og innholdet passet dem godt. Dette utelukker ikke at de positive svarene også kan forstås innen rammen av kognitiv dissonansteori (Festinger, 1962). Det vil si at deltakerne i etterkant søker begrunnelse som bekrefter betydningen av at de satte av tid og krefter på kurset. Men selv om det skulle være slik, reduserer ikke en slik forklaring den mulige nytteverdien av kurset. Snarere tvert om.

Noen av deltakerne har gått i parterapi forut for kurset, og noen underveis. Dette kan tyde på at de har vært i en prosess der de har arbeidet med parforholdet over tid. Når de svarte på nytteverdi av Bufferkurset, kan man derfor ikke utelukke at det oppsto en konfunderende effekt, altså at det var vanskelig å skille de ulike prosessene fra hverandre.

5.4 Generelle betraktninger om Bufferkurset

5.4.1 Deltakere på Bufferkurset

Resultatene fra denne studien viser at deltakerne synes å være en ressurssterk gruppe. De er høyt utdannet og oppgir i stor grad å være fornøyd med økonomi. I tillegg opplyser de at de samarbeider godt om barna, de er fornøyde med kontakten med familie og er generelt tilfredse med flere områder av samlivet. Deltakerne er dessuten motiverte for Bufferkurset og gir i etterkant uttrykk for at det i stor grad har vært nyttig.

Det er betimelig å videre stille spørsmål ved om kjennetegn ved deltakerne i studien vår gjenspeiler Bufferkursdeltakere generelt. Dette kan vi ikke vite sikkert, men det er mye som kan tyde på det. Materiell ble sendt til alle kursene vi visste om, og det er grunn til å tro at det ikke ble avholdt mange kurs som vi ikke nådde. Kursene i studien fant alle sted på

familievernkontor, som dekker store geografiske og/eller befolkningstette områder. Vi visste på forhånd hvor mange deltakere som var påmeldt de ulike kursene, og antall spørreskjemaer fra T1 som vi fikk tilbake, viser at de aller fleste svarte.

Mye tyder altså på at utvalget vårt er representativt for Bufferkursene generelt, men å trekke paralleller til andre samlivskurs, har vi ikke grunnlag for å gjøre.

5.4.2 Bufferkurset som gruppetilbud

Selv om Bufferkurset holdes i grupper, skiller det seg fra andre mer gruppeterapeutiske tilbud ved at deltakerne står fritt til å la være å dele erfaringer og opplevelser når gruppen er samlet. I gruppeterapi ses delingen mellom deltakerne som en viktig terapeutisk intervensjon. Såkalte støttende terapeutiske faktorer, som for eksempel universalitet, aksept, altruisme og generering av håp, bidrar til at terapi i grupper er effektivt (MacKenzie, 1997). Å kunne uttrykke egne erfaringer og opplevelser foran andre, samt å kunne lytte til andres erfaringer og opplevelser, er grunnlaget for støttende terapeutiske faktorer.

Det kan tenkes at Bufferkurset kunne hatt nytte av å vektlegge elementer fra gruppeterapi i større grad. Hovedelementene ved kurset består som nevnt av forelesninger fra kurslederne, og parvis arbeid med øvelser med mulighet for veiledning. På denne måten får deltakerne både elementer av psykoedukative grupper (forelesninger og øvelser), og av parterapi (opplevelsesbasert endring med hjelp av veileder). I tillegg åpnes det for at gruppen kan diskutere erfaringer og opplevelser i plenum, men vårt inntrykk er at hovedvekten ikke legges her. Ved å vektlegge denne delen av kurset mer kunne man åpnet for at deltakerne kunne ta del i noen av de gode prosessene som kan oppstå i gruppe, i tillegg til de prosessene de går gjennom hver for seg. Kanskje kunne til og med prosessene parene opplever hver for seg blitt forsterket av at man arbeidet mer med gruppen som helhet.

På den andre siden er det klare fordeler ved å unngå å vektlegge gruppeterapeutiske elementer. En slik fordel kan være at Bufferkurset når flere deltakere. Det er grunn til å tro at mange opplever det som intimt og privat å arbeide med parforholdet, og at de derfor ikke ønsker å føle seg forpliktet til å snakke med andre enn partneren eller terapeuten om dette. En annen fordel er at man ved å begrense arbeidet med gruppen som helhet kan bruke mer tid på

de psykeodukative og parterapeutiske sidene ved kurset. For at prosesser i en gruppe skal kunne fungere best mulig kreves det at gruppen har en del tid sammen. En gruppe som møtes kun 5-6 ettermiddager har for kort tid sammen til at deltakerne kan utvikle den nødvendige tryggheten for å dele med hverandre (MacKenzie, 1997).

Til tross for at gruppeterapeutiske prosesser kanskje ikke er et hovedfokus i Bufferkurset, betyr ikke det at man forsøker å unngå dette eller at slikt arbeid ikke finner sted. Det er grunn til å tro at hvor mye av arbeidet som skjer når gruppen er samlet avhenger av hvordan kurslederne legger opp kurset, og hvilken kultur som utvikles i gruppen. I hvor stor grad det ble arbeidet med gruppen som helhet på kursene i denne studien har vi ikke grunnlag til å vurdere.

5.4.3 Har Bufferkurset effekt sammenlignet med andre kurs?

Funnene våre tyder på at kurset har hatt en effekt på flere områder av samlivet for de deltakerne som svarte på begge tidspunktene. Det blir likevel vanskelig å sammenligne størrelsen på effekten av kurset med andre slike målinger, da de fleste av disse studiene vurderer kursets effekt opp mot en kontrollgruppe. En slik sammenligning av effekten på Bufferkurset kunne vært både nyttig og interessant, men dessverre ville omfanget på en slik studie være større enn det som var realistisk å få til i en hovedoppgave. Av samme grunn har vi heller ikke hatt mulighet til å måle langtidseffekten på kursets deltakere. Dette er synd, da flere studier av langtidseffekten av samlivskurs er ønskelig.

5.5 Samlivskurs – for hvem?

Tanken bak samlivskursene har hele tiden vært å forebygge problemer og vansker som par kan oppleve, og på denne måten redusere antall samlivsbrudd. Samlivsbrudd er forbundet med risiko for utvikling av psykososiale problemer både hos voksne kvinner og menn (Thuen, 2003), og hos barn av foreldre som går fra hverandre (Størksen, 2006). Stadig nye samlivskurs har kommet til for å bidra til å forebygge slike belastninger, og statlige midler benyttes for å støtte opp om disse tiltakene. Fordi det legges mye ressurser i å utvikle og å

drive slike kurs, blir et viktig spørsmål om man når de parene som står i fare for å utvikle problemer som fører til samlivsbrudd.

Forskning har, som tidligere nevnt, vist at par som strever mer enn gjennomsnittet har nytte av å gå på samlivskurs (Blanchard et al., 2009), men at disse parene i mindre grad enn andre oppsøker slike kurs (Halford et al., 2006). Om parene som deltar på Bufferkurs kan defineres som par med høy risiko for samlivsbrudd er lite trolig. Om vi forutsetter at parene i denne undersøkelsen har likhetstrekk med populasjonen av par som går på Bufferkurs, er dette ressurssterke par som ikke passer inn en gruppe med fornøyet risiko for brudd. Samtidig vet vi at mange av parene har deltatt i terapi og på samlivskurs tidligere. Dette kan bety at parene som deltar har opplevd å streve med parforholdet, og tidligere hatt et høyere konfliktnivå, og at de deltar på kurset som et ledd i å få det bedre sammen.

Fordi samlivskurs skal være forebyggende, er det ikke nødvendigvis meningsfullt å se bare på om parene som deltar bringer med seg store problemer til kursene. Det kan tenkes at mange av dem ikke opplever å ha spesielt store vansker, men at de snarere er opptatt av å motvirke faren for en negativ utvikling seg imellom, og at begge er opptatt av å bevare forholdet. Par som tar slike grep er kanskje ikke dem som vil ha størst behov for slike tiltak. På den andre siden vet vi at økte krav og forventninger til hvilke behov parforholdet skal dekke, kan være en trussel mot forholdet (Finkel et al., 2014). Kanskje kan det være slik at nettopp ressurssterke par er mest utsatt. De har ofte høye idealer for livet som par, og kan også materielt sett klare seg bra alene om idealene ikke blir innfridd.

Gitt at samlivskurs ikke når par som er assosiert med høyest risiko for samlivsbrudd, kan det likevel argumenteres for at slike kurs er meningsfulle og samfunnsøkonomisk nyttige. Dersom parene som deltar opplever å få det bedre, kan kursene tenkes å redusere problemer i parforholdet og på den måten minske faren for at psykososiale vansker hos både voksne og barn utvikler seg.

6 Oppsummering

Deltakerne i studien syntes å være ressurssterke par. De var høyt utdannet, hadde oftest holdt sammen i flere år, hadde felles barn og virket gjennomgående å være relativt tilfredse med mange sider av samlivet. De opplevde imidlertid å streve med enkelte områder. Seksualliv, kommunikasjon og totalopplevelsen av parforholdet var de områdene som ble skåret lavest på mål av tilfredshet. Deltakerne oppga å være motiverte og hadde stor tro på at de ville få utbytte av Bufferkurset. I etterkant av kurset svarte et stort flertall at det hadde vært nyttig for dem å delta, og gjennomgående skåret de høyere på tilfredshet på de fleste områder. For begge kjønn var endringene statistisk signifikante på opplevelsen av kommunikasjon og totalopplevelsen av parforholdet. Det var i stor grad kvinnene som tok initiativ til å gå på Bufferkurs, og de skåret også jevnt over lavere på tilfredshet enn mennene før kurset. Det var imidlertid kvinnene som i etterkant av kurset oppga størst endring.

Litteraturliste

American Psychological Association nettside (2004). Marital Education Programs Help Keep Couples Together. Hentet fra <http://www.apa.org/research/action/marital.aspx>

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (2014) Tilskudd til samlivskurs 2013. Hentet fra http://www.bufetat.no/Documents/Bufetat.no/Bufdir/Tilskudd/Samlivstiltak/2013/Tilskudd%20til%20lokale%20samlivskurs%202013_net.pdf

Blanchard, V. L., Hawkins, A. J., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (2009) Investigating the Effects of Marriage and Relationship Education on Couples' Communication Skills: A Meta-Analytic Study. *Journal of Family Psychology, American Psychological Association. Vol. 23, No. 2*, 203-214. DOI: 10.1037/a0015211

Brown, N. W. (2011). Psychoeducational Groups, Process and Practice (3. utg). New York, USA: Routledge, Taylor and Francis Group.

Bufferkursets hjemmeside, Teigen, Fosse A. M. (2014). www.bufferkurs.no

Doss, B. D., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009) The Effect of the Transition to Parenthood on Relationship Quality: An 8-Year Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 96, No. 3*, 601-619. DOI: 10.1037/a0013969

Festinger, L. (1962) Cognitive Dissonance. *Scientific American, Inc.* 93-106.

Finkel, E. J., Hui, C. M., Carswell, K. L., & Larson, G. M. (2014) The Suffocation of Marriage: Climbing Mount Maslow Without Enough Oxygen. *Psychological Inquiry*, 25, 1-41. DOI: 10.1080/1047840X.2014.863723

Giblin, P., Sprenkle, D. H., & Sheehan, R. (1985) Enrichment Outcome Research: A Meta-Analysis of Premarital, Marital and Family Interventions. *Journal of Marital and Family Therapy. Vol. 11, No. 3*, 257-271

- Halford, W. K., Markman, H. J., Kleine, G. H., Stanley, S. M. (2003) Best Practice in Couple Relationship Education. *Journal of Marital and Family Therapy*. Vol. 29, No. 3, 385-406.
- Halford, W. K., O'Donnell, C., Lizzio, A., & Wilson, K. L. (2006) Do Couples at High Risk of Relationship Problems Attend Premarriage Education. *Journal of Family Psychology, American Psychological Association*. Vol. 20, No. 1, 160-163. DOI: 10.1037/0893-3200.20.1.160
- Halford, W. K., Sanders, M. R., & Behrens, B. C. (2001). Can Skills Training Prevent Relationship Problems in At-Risk Couples? Four-Year Effects of a Behavioral Relationship Education Program. *Journal of Family Psychology, American Psychological Association*. Vol. 15, No. 4, 750-768. DOI: 10.1037/0893-3200.15.4.750
- Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (2008) Does Marriage and Relationship Education Work? A Meta-Analytic Study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology by the American Psychological Association*, Vol. 76, No. 5. 723-734. DOI: 10.1037/a0012584
- Hunt, R. A., Hof, L., & DeMaria, R. (1998). Marriage Enrichment: Preparation, Mentoring, and Outreach. Philadelphia, USA. Taylor & Francis.
- Jalovaara, M. (2003) The joint effects of marriage partners' socioeconomic positions on the risk of divorce. *Demography*, Vol. 40, No. 1, 67-81.
- Johansen, T.R. (2012). *Bufferkurs en forskjell som betyr en forskjell? – et kvalitativt stadium med diskursanalyseform*. Masteroppgave, Diakonhjemmets høyskole, Oslo.
- Kiserud, S. (2014, 8.februar). Kutter i statlige samlivskurs. *Vårt Land*. Hentet fra <http://www.vl.no>
- Lie, Tobiassen U. (2013). –Kurset er tilført nye og viktige elementer. *Modum Bads nettside*. Hentet fra <http://www.modum-bad.no/nyheter/cms/2012/november/nytt-prep->

- MacKenzie, K. R. (1997) Clinical Application of Group Development Ideas. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, Vol. 1, No. 4*, 275-287
- Markman, H. J., & Rhoades, G. K. (2012) Relationship Education Research: Current Status and Future Directions. *Marital Fam Ther. 2012. Vol 38, No. 1*, 169-200. DOI: 10.1111/j.1752-0606.2011.00247.x.
- Mortensen, Ø. & Thuen, F. (2007). Kunnskapsstatus om forskning på modeller for samlivskurs. HEMIL-senteret, Bergen. Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet.
- Nichols, M. P. (2013). Family Therapy, Concepts and Methods (10. utg). USA: Pearson Education Inc.
- Renick, M. J., Blumberg, S. L., & Markman, H. J. (1992) The Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP): An Empirically Based Preventive Intervention Program for Couples. *Family relations, 1992, Vol. 41*, 141-147.
- Scheidlinger, S. (1994) An Overview of Nine Decades of Group Psychotherapy. *Hospital and Community Psychiatry, Vol. 45, No. 3*, 217-225.
- Statistisk sentralbyrå (SSB) (2014) Ekteskap og Skilsmisser, 2013. Hentet fra <http://www.ssb.no/befolkning/statistikker/ekteskap>
- Størksen, I. (2006) Psykososiale konsekvenser blant barn og ungdom ved samlivsbrudd. *Barn i Norge 2006*, 35-42.
- Teigen, Fosse A. M. & Kindle-Skau, H. (2012) Kurslederhefte til Bufferkurs for par. Familievernkontoret i Follo.
- Thuen, F. (2003) Samlivsbrudd og psykisk helse: Forebyggende tiltak. *Tidsskrift for norsk psykologforening, Vol. 40*, 12-22.

Vedlegg / Appendiks

Side 55: Appendiks 1: Ulike samlivskurs i Norge

Side 56: Appendiks 2: Mortensen og Thuens spørsmål for å kartlegge samlivskurs

Side 58: Appendiks 3: Spørreskjema T1

Side 62: Appendiks 4: Spørreskjema T2

Side 66: Appendiks 5: Tilleggstabeller: Tilfredshet med ulike sider av parforholdet

Side 69: Appendiks 6: Tilleggstabeller: Innsikt i partnerens opplevelse

Appendiks 1: Ulike samlivskurs i Norge

Noen av de mye brukte samlivskursene som fikk støtte av Bufetat i 2013 er som følger:

PREP

- Utviklet av forskere og klinikere (Floyd, Markman, Kelly, Blumberg og Stanley) i USA på 1980-tallet. (Nichols, 2013: Family Therapy Concepts and Methods)
- Kurset er livsnøytralt, og alle som lever i parforhold er velkomne til å delta på kurs.
- Finnes i flere varianter hvor kveldskurs over fire kvelder og helgekurs er de vanligste.
- Kurset har som mål å både gi parene kunnskap om konflikter, gi dem verktøy til å håndtere konflikter, og å rette fokus og styrke de positive sidene i parforholdet.
- Kurslederne skal være sertifiserte av Samlivssenteret.
(Mortensen og Thuen, 2007)

Fortsatt foreldre

- Kurs og kompetanseprogram som gir kunnskap knyttet til samlivsbrudd til fagpersoner, foreldre og andre voksne.
- Kurset ble lansert i 2007, og har etter dette vært gjennom en omfattende revidering. Kursmaterialet er utarbeidet av en rekke fagpersoner, bl.a. Jesper Juul, Frode Thuen, Lisbeth Brudal, Gry Stålsett og Odd Arne Tjersland.
- Kurset har som mål å hjelpe foreldre som har gått fra hverandre til å håndtere samlivsbruddet og kunne samarbeide om barna, og på den måten forbygge psykososiale problemer hos barn og unge som følge av samlivsbrudd mellom foreldrene.
- Kurset har følgende temaer:
 - Bruddprosessen
 - Kommunikasjon, konflikt, og samspill
 - Å se barns livssituasjon
 - Foreldresamarbeid
 - Veien videre
- Kurset har en varighet på 10 timer, fordelt på en dag og en kveld, eller flere kvelder.

(http://www.modum-bad.no/fortsatt_forelder)

Godt samliv

- Startet som forsøk i noen kommuner i Norge i 2004, blir i dag tilbudt i over 200 kommuner.
- Livsnøytralt kurs som utvikles og koordineres av Barne -, ungdoms -, og familiedirektoratet.
- Kurset blir tilbudt alle førstegangsfødende, og har som mål å styrke parforholdet samt å forebygge vansker som ofte kan oppstå i denne fasen i livet.
- Kurset har en varighet på 6-7 timer, men det varierer hvordan disse timene fordeles. Kurset kan vare over to eller flere kvelder, eller som helgekurs.
- Temaer i kurset: å bli foreldre, forandring, kommunikasjon, konflikt og konflikthåndtering, gleder og glød i parforholdet.

(Mortensen og Thuen, 2007)

7 kvelder om å være to

- Engelskutviklet samlivskurs som drives av den kristne organisasjonen Alpha Norge.
- Kurset har en kristen profil, og anbefaler at kurslederen selv er kristen, men stiller ikke krav til at kursdeltakerne skal være kristne.
- Kursledere anbefales å delta på samlivskonferanse/kursholderkurs i regi av Alpha Norge, men bortsett fra dette stilles ingen krav til kursholders utdanning eller lignende.
- Kurset arrangeres over syv kvelder, og kan arrangeres i kirker, hjemme hos kursholderne eller i andre lokaler.
- Kurset retter seg mot både nyetablerte par og par som har vært sammen lenge, for par som ønsker en "service" på forholdet og par som sliter.
- Undervisningen beskrives som praktisk, og har som mål å gi verktøy for et langt og godt ekteskap. Parene får hjemmeoppgaver mellom kurskveldene.

(<http://samlivskurset.no/om/>)

Level samlivskurs

- Utviklet av kapellan Anders Mathias Larsen i 2004.
- Konseptet eies av Den norske Kirken, men drives i samarbeid med Kvinesdal kommune, Vest Agder Fylkeskommune, Kvinesdal videregående skole, Familekontoret i Vest Agder og Samlivssenteret på Modum Bad.
- Level består av seks ulike kurs, hvor alle kursene har ulike målgrupper.
 - Level 0 er et kurs som gir undervisning som samliv til elever i videregående skole
 - Level 1 er kurs for par i etableringsfasen
 - Level 2 er en videreføring av kurs Level 1
 - Level 3 er kurs for førstegangsførelde
 - Level 4 består av samlivskurset PREP
 - Level 5 er kurs for par med spesielle utfordringer, og består bl.a. av samlivskurset "Hva med oss?" for barn til funksjonshemmede barn.
- Konseptet har som mål å virke forebyggende, og har ikke mål om at kursene skal fungere som terapi for deltakerne.
- Level har et ledende team bestående av mennesker med ulik faglig bakgrunn, bl.a. kommunelege, helsesøster, familieterapeut og prest. Teamet har ansvar for å selv holde kurs, eller finne egnede kursledere.

(<http://www.level-samliv.no/?vis=artikkel&fid=1&id=0508200512441729662&t=Level%20konseptet>)

Appendiks 2: Mortensen og Thuens spørsmål for å kartlegge samlivskurs

1. Hvor lenge man har holdt på og hvor mange par som har gjort bruk av tilbudet
2. Hva som kjennetegner organisasjonen(e) som står bak (Mht livssyn, ideologi, grad av frivillig eller profesjonell drift, lokal forankring, etc.)
3. I hvilken grad tiltaket har en klar ideologisk/religiøs profil – og hvordan denne i så fall kommer til uttrykk.
4. Hva som er kursets målsetning(er).
5. Hva som er rekrutteringsgrunnlaget, og hvordan rekruttering av deltakere til kursene foregår.
6. Hvem som leder kursene – og hvilke opplæring/oppfølging som gis til kurslederne.
7. Hva som er kursenes form og varighet, og pedagogiske prinsipper.
8. Hva som er kursenes hovedinnhold.
9. Hvordan man er kommet frem til aktuell form og innhold – hvilke kunnskaper/erfaringer/holdninger som ligger til grunn for valg av form og innhold.
10. I hvilken grad tiltaket er standardisert eller er åpen for individuell tilpasning, og i hvilken grad det foregår en kontinuerlig utvikling/endring av innhold og/eller form.
11. I hvilken grad og eventuelt på hvilke måte det foregår en kvalitetssikring og kvalitetskontroll/evaluering av tilbudet.
12. I hvilken grad og eventuelt på hvilke måte erfaringer fra kursledere blir synliggjort og ivare tatt (erfaringslæring).

(Mortensen og Thuen, 2007)

Appendiks 3: Spørreskjema T1

Spørreskjema til deltakere på Bufferkurset våren 2014

1. Alder

2. Kjønn

☐ mann

☐ kvinne

3. Sivilstand

☐ gift

☐ samboer

☐ kjæreste

4. Felles barn antall alder på hvert av dem

5. Særkullsbarn antall alder på hvert av dem

6. Høyeste fullførte utdanning

☐ grunnskole

☐ videregående skole

☐ høyskole/universitet 1-3 år

☐ høyskole/universitet 4-5 år

☐ høyskole/universitet 6 år eller mer

7. Antall år i nåværende parforhold

8. Antall år i tidligere faste samboende parforhold (samlet)

9. Har du erfaring med samlivskurs og/eller parterapi fra tidligere? Hvis ja, vennligst spesifiser.

☐ Nei

☐ Ja, parterapi Hvor:.....

☐ Ja, samlivskurs Type/navn:.....

10. Din vurdering: Hva fungerer godt i parforholdet deres? Noter stikkord

11. Din vurdering: Er det noe dere strever med i parforholdet? Eventuelt hva? Noter stikkord.

12. Nedenunder er det oppført en rekke områder som kan være av betydning for et parforhold. Vi ønsker at du angir din vurdering av hvordan **du** er fornøyd med hvert av områdene på en skala fra 1 – 7, der 1 = stor misnøye, 4 = middels fornøydhet og 7 = høy tilfredshet.

	1	2	3	4	5	6	7
a) Husarbeid							
b) Omsorg for og oppdragelse av felles barn							
c) Felles sosiale aktiviteter							
d) Økonomi							
e) Kommunikasjon							
f) Seksualliv							
g) Forholdet arbeid/familieliv							
h) Egen uavhengighet							
i) Parters uavhengighet							
j) Kontakt med familie							
k) Annet (spesifiser):.....							
l) Totalopplevelse av parforholdet							

13. Nedenunder er det oppført en rekke områder som kan være av betydning for et parforhold. Vi ønsker at du angir din vurdering av **hvordan du tror at partneren din** er fornøyd med hvert av områdene på en skala fra 1 – 7, der 1 = stor misnøye, 4 = middels fornøydhet og 7 = høy tilfredshet.

	1	2	3	4	5	6	7
a) Husarbeid							
b) Omsorg for og oppdragelse av felles barn							
c) Felles sosiale aktiviteter							
d) Økonomi							
e) Kommunikasjon							
f) Seksualliv							
g) Forholdet arbeid/familieliv							
h) Egen uavhengighet							
i) Parters uavhengighet							
j) Kontakt med familie							
k) Annet (spesifiser):.....							
l) Totalopplevelse av parforholdet							

side 2

14. Hvem foreslo å gå på kurs?

☐ Jeg ☐ Min partner ☐ Annet (spesifiser).....

15. Hvor lyst har du til å gå på dette kurset?

svært skeptisk ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 *svært positivt innstilt*

16. Hvor sterkt er ditt håp om at kurset vil føre til endring i parforholdet deres?

svært svakt ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 *svært sterkt*

17. Hva tenker du at de gode sidene av parforholdet deres henger sammen med? Noter stikkord

18. Hva mener du at konflikter og irritasjon i parforholdet deres henger sammen med?

Noter stikkord.

19. I hvilken grad har du noen av disse følelsene knyttet til konflikter i parforholdet?
Vennligst grader mellom "aldri", "av og til" og "ofte".

	Aldri	Av og til	Ofte
a) Redd			
b) Trist			
c) Sint			
d) Skuffet			
e) Maktesløs			
f) Forvirret			
g) Utrygg			
h) Såret			
i) Oppgitt			
j) Annet Spesifiser:.....			

20. Hvilke følelser håper du det skal være mer av i forholdet deres etter kurset?
Noter stikkord.

Appendiks 4: Spørreskjema T2

Spørreskjema til deltakere på Bufferkurset våren 2014

10. Din vurdering: Hva fungerer godt i parforholdet deres? Noter stikkord

11. Din vurdering: Er det noe dere strever med i parforholdet? Eventuelt hva? Noter stikkord.

side 1

12. Nedenunder er det oppført en rekke områder som kan være av betydning for et parforhold. Vi ønsker at du angir din vurdering av hvordan **du** er fornøyd med hvert av områdene på en skala fra 1 – 7, der 1 = *stor misnøye*, 4 = *middels fornøydheth* og 7 = *høy tilfredshet*.

	1	2	3	4	5	6	7
a) Husarbeid							
b) Omsorg for og oppdragelse av felles barn							
c) Felles sosiale aktiviteter							
d) Økonomi							
e) Kommunikasjon							
f) Seksualliv							
g) Forholdet arbeid/familieliv							
h) Egen uavhengighet							
i) Parters uavhengighet							
j) Kontakt med familie							
k) Annet (spesifiser):.....							
l) Totalopplevelse av parforholdet							

13. Nedenunder er det oppført en rekke områder som kan være av betydning for et parforhold. Vi ønsker at du angir din vurdering av **hvordan du tror at partneren din** er fornøyd med hvert av områdene på en skala fra 1 – 7, der 1 = *stor misnøye*, 4 = *middels fornøydheth* og 7 = *høy tilfredshet*.

	1	2	3	4	5	6	7
a) Husarbeid							
b) Omsorg for og oppdragelse av felles barn							
c) Felles sosiale aktiviteter							
d) Økonomi							
e) Kommunikasjon							
f) Seksualliv							
g) Forholdet arbeid/familieliv							
h) Egen uavhengighet							
i) Parters uavhengighet							
j) Kontakt med familie							
k) Annet (spesifiser):.....							
l) Totalopplevelse av parforholdet							

side 2

17. Hva tenker du at de gode sidene av parforholdet deres henger sammen med? Noter stikkord

18. Hva mener du at konflikter og irritasjon i parforholdet deres henger sammen med?
Noter stikkord.

19. I hvilken grad har du noen av disse følelsene knyttet til konflikter i parforholdet?
Vennligst grader mellom "aldri", "av og til" og "ofte".

	Aldri	Av og til	Ofte
a) Redd			
b) Trist			
c) Sint			
d) Skuffet			
e) Maktesløs			
f) Forvirret			
g) Utrygg			
h) Såret			
i) Oppgitt			
j) Annet Spesifiser:.....			

side 3

20. Er det noen følelser du opplever at det er mer av i forholdet deres nå, sammenlignet med før kurset?

☐ Ja ☐ Nei

Hvis ja, vennligst noter stikkord.

21. I hvilken grad opplever du at kurset har vært nyttig for deg som partner?

svært liten grad ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 *svært stor grad*

22. I hvilken grad opplever du at kurset har vært nyttig for dere som par?

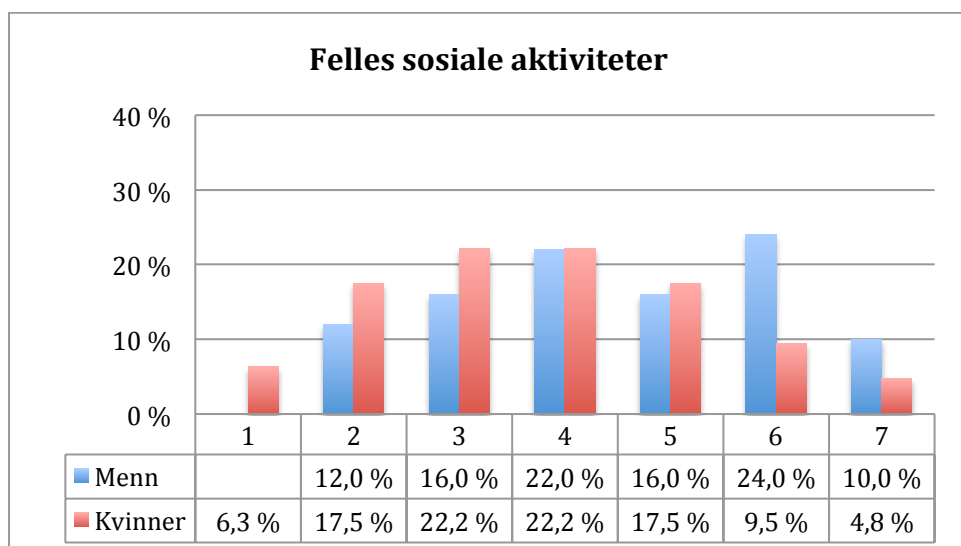
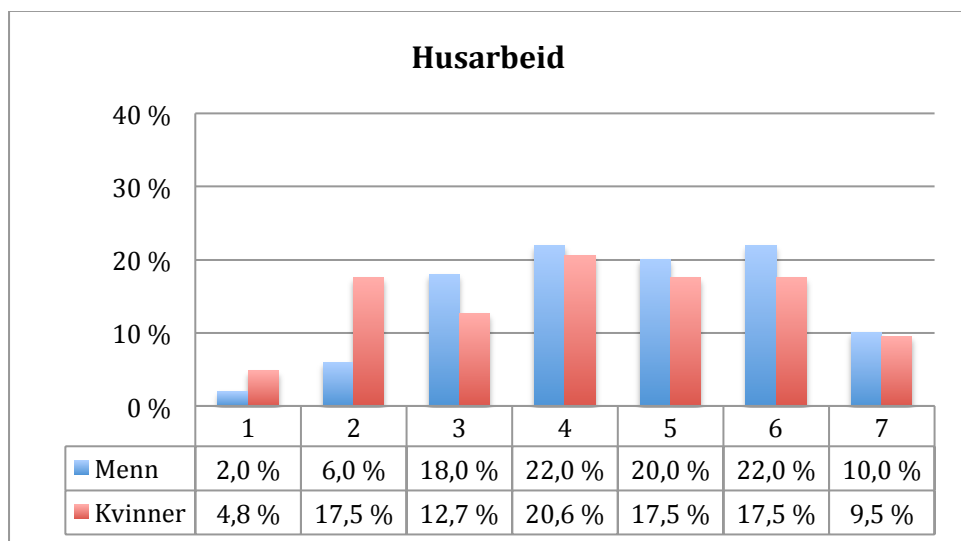
svært liten grad ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 *svært stor grad*

23. Er det noe du opplever som annerledes ved parforholdet deres nå, sammenlignet med før kurset? Vennlist noter stikkord.

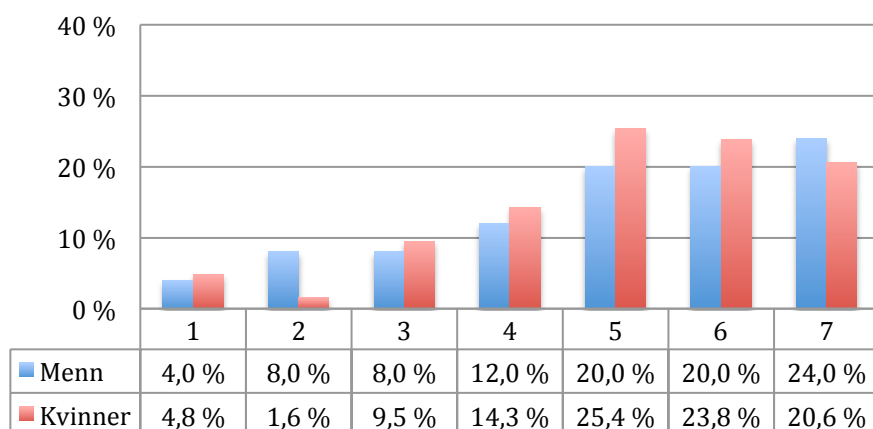
24. Har dere gått i parterapi parallelt med Bufferkurset?

☐ Ja ☐ Nei ☐ Nei, men jeg har gått i egenerapi

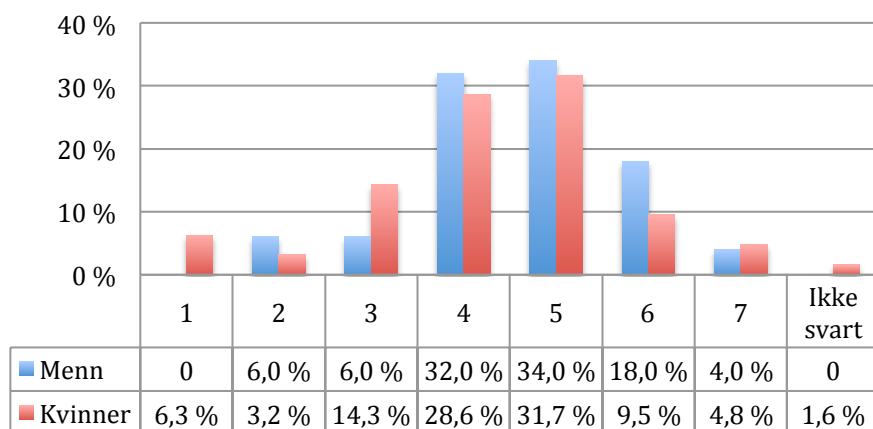
Appendiks 5: Tilleggstabeller: Tilfredshet med ulike sider av parforholdet



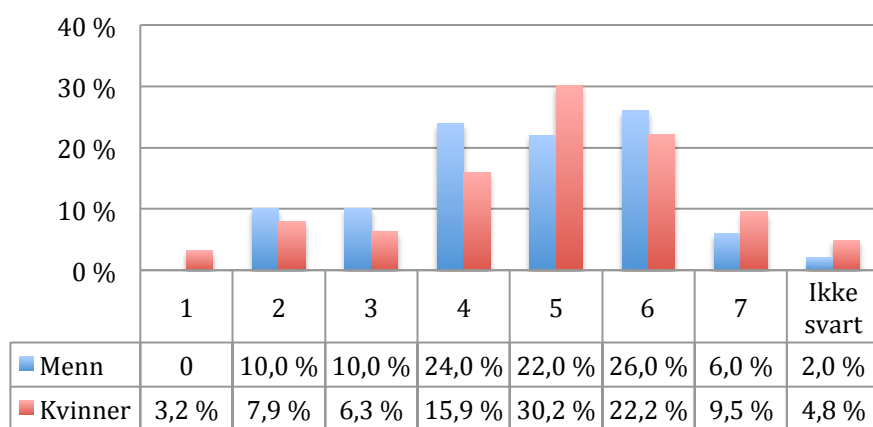
Økonomi



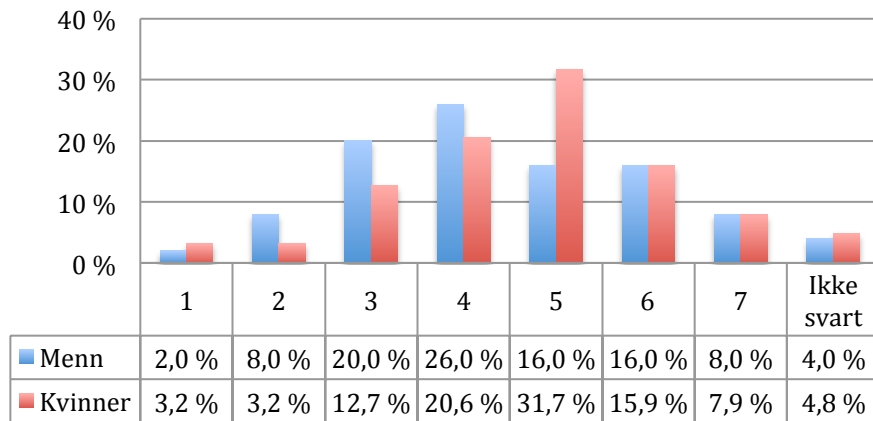
Forholdet arbeid/familieliv



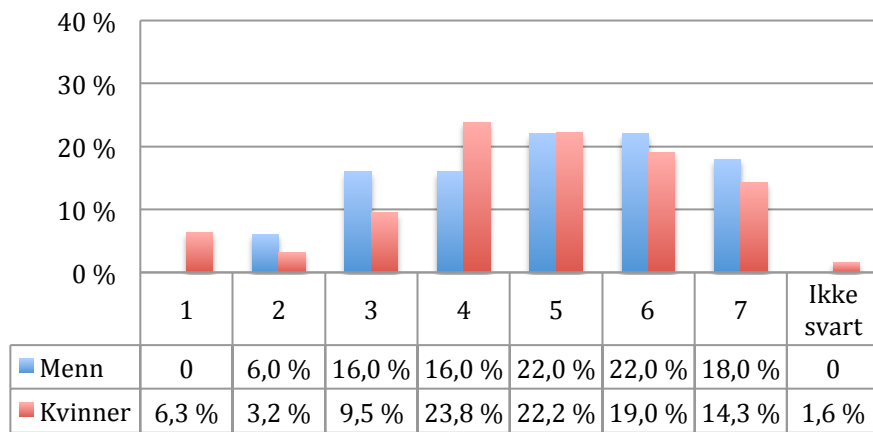
Egen uavhengighet



Partners uavhengighet

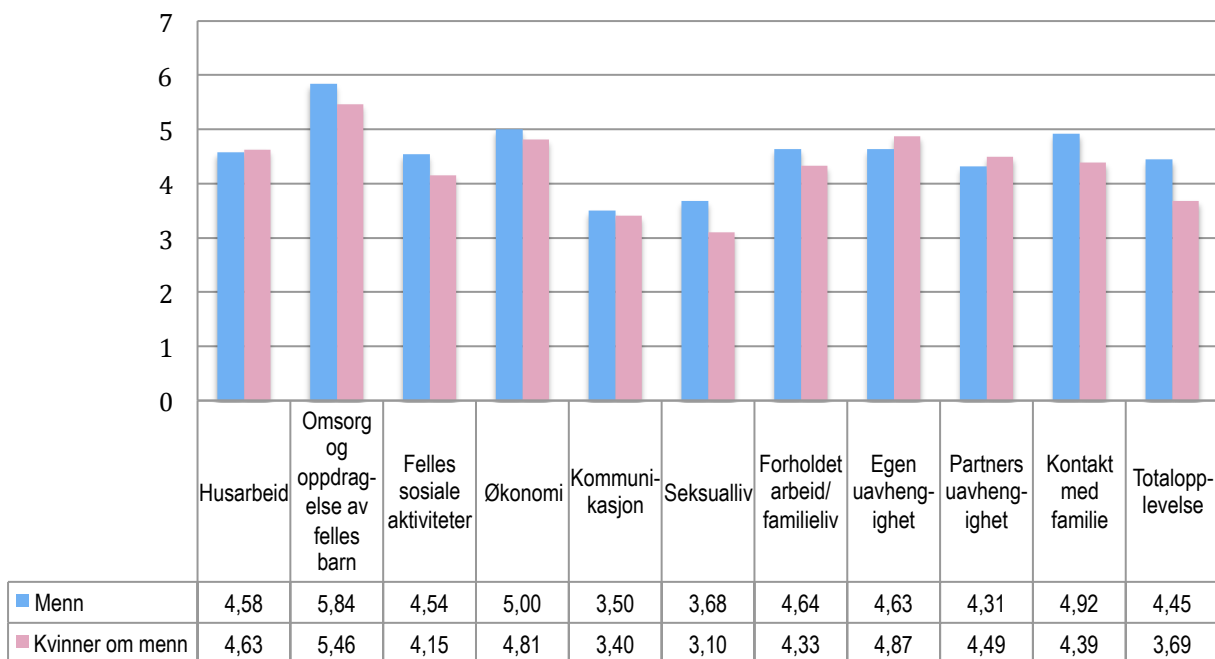


Kontakt med familie



Appendiks 6: Tilleggstabeller: Innsikt i partnerens opplevelse

**Tilfredshet med ulike sider ved parforholdet -
Mennenes svar vs. hva kvinnene trodde mennene ville svare**



**Tilfredshet med ulike sider ved parforholdet -
Kvinnenes svar vs. hva mennene trodde kvinnene ville svare**

